IDEIA LUMINOSA

DEEPAK CHOPRA

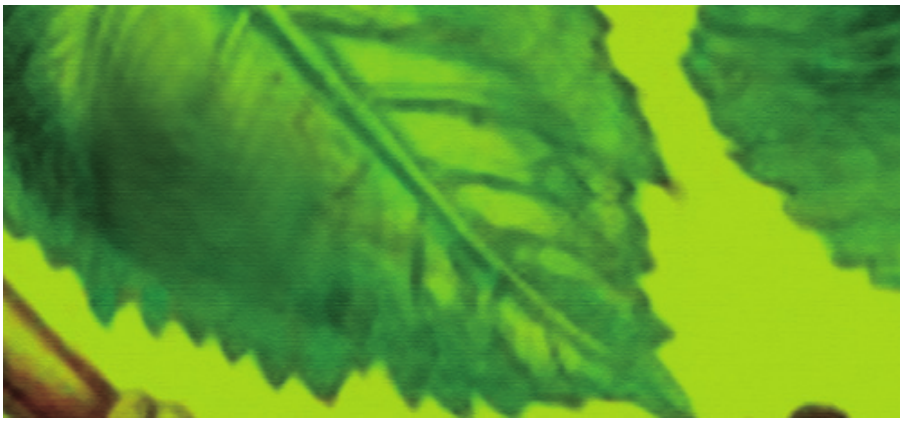
UMA DAS 100 PERSONALIDADES DO SÉCULO DA REVISTA *TIME*

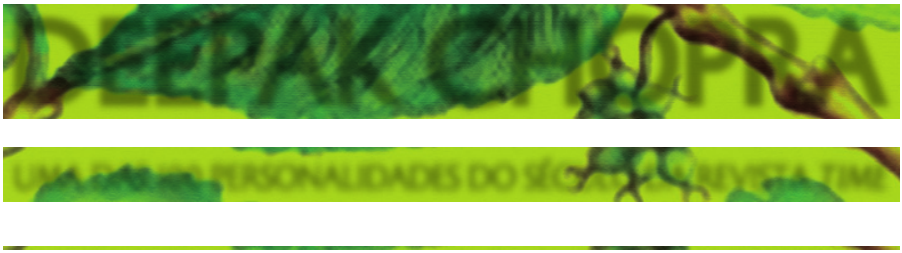
SAÚDE PERFEITA

O GUIA COMPLETO DA MEDICINA MENTE-CORPO

MAIS DE 500 000 EXEMPLARES VENDIDOS

Rocco





A

INOS

IDEIA LUM

MAIS DE

500000

EXEMPLARES

VENDIDOS

ALAN WEISMAN > 2

O MUNDO SEM NÓS > 3

Saúde Perfeita

Espiritualidade e Cura na Vida e Morte

de Treya Killam Wilber

ALAN WEISMAN > 4

O MUNDO SEM NÓS > 5

Dr. Deepak Chopra

Saúde Perfeita

O Guia Completo para a Ligação Mente-Corpo Tradução de

Maria A. Campos

© Deepak Chopra 1991, 2000

1.a edição: Junho de 2017 (Lua de Papel)

1.a edição: Janeiro de 2009 (Estrela Polar)

ISBN: 9789892338248

Título original: *Perfect Health*

Tradução: Maria A. Campos

Revisão: Cristina Pereira

Capa: Margarida Rolo/Lua de Papel

Imagem da capa: GettyImages

[Uma chancela do grupo LeYa]

Rua Cidade de Córdova, n.0 2

2610 -038 Alfragide

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

luadepapel@leya.pt

www.luadepapel.pt

Blogue: obloguedepapel.blogspot.pt

O MUNDO SEM NÓS > 7

Anexo B

Índice

Agradecimentos
.....

11

Parte I

Um Lugar Chamado Saúde Perfeita

Introdução .....

15

1. Convite para Uma Realidade Mais Elevada .....

19

2. Descobrir o Seu Tipo de Corpo .....

35

Teste para Identificação do Tipo de Mente-Corpo na Ayurveda .....

40

Características dos Tipos de Corpo .....

45

Vata .....

46

Pitta .....

48

Kapha .....

50

Compreender Um Tipo de Dois *Doshas* .....

52

Compreender Um Tipo de Três *Doshas* .....

56

3. Os Três *Doshas* – Fazedores da Realidade .....

57

Os *Subdoshas* .....

67

4. Um Plano da Natureza.....

75

Como é que os *Doshas* Ficam Desequilibrados .....

83

5. Restabelecer o Equilíbrio .....

91

A Vida Equilibrada – Aspectos Gerais .....

99

Parte II

O Corpo Quântico

6. Medicina Quântica para Um Corpo Quântico .....

111

7. Abrir os Canais da Cura .....

121

ALAN WEISMAN > 8

Panchakarma .....

121

Meditação .....

125

Sons Curativos .....

132

Marmaterapia .....

139

Aromaterapia .....

145

Musicoterapia .....

148

8. Libertação de Dependências .....

153

9. Envelhecer É Um Erro .....

165

Rasayanas – Ervas para a Longevidade .....

170

Questionário: Será que Estou a Envelhecer Bem? .....

173

Parte III

Viver em Sintonia com a Natureza

10. O Impulso para Evoluir .....

181

11. Rotina Diária – Nadar ao Sabor das Ondas da Natureza .....

187

12. Dieta – Comer para Um Equilíbrio Perfeito .....

197

Dietas do Tipo de Corpo .....

198

Dieta Pacificadora do Vata .....

201

Dieta Pacificadora do Pitta .....

206

Dieta Pacificadora do Kapha .....

211

Os Seis Paladares .....

216

Agni – O Fogo Digestivo .....

223

Uma Dieta Bem-aventurada .....

232

13. Exercício – O Mito « *No Pain, No Gain*» .....

241

Exercícios para cada Tipo de Corpo .....

243

Exercícios para os Três *Doshas* .....

247

Saudação Solar .....

247

Posições de Yoga .....

259

Respiração Equilibrada (*Pranayama*) .....

276

14. Rotina Sazonal – Equilíbrio Todo o Ano
.....

281

Epílogo: Flores num Campo Quântico
.....

285

Anexo A: Fontes para a Ayurveda
.....

291

Anexo B: Glossário
.....

293

Bibliografia
.....

295

O MUNDO SEM NÓS > 9

Para Shankara

e para a

Tradição Shankaracharya dos Mestres

para preservar o conhecimento da

Sabedoria da Vida

ALAN WEISMAN > 10

O MUNDO SEM NÓS > 11

Anexo B

Agradecimentos

Na

Quero expressar o meu sincero agradecimento:

À minha a família, pelo seu profundo amor e apoio, que são a base para tudo o que faço.

A David Simon, meu amigo e colega, pelo seu apoio na actualização deste livro e pela visão ampliada que partilhamos.

Aos dois admiráveis agentes – e valiosos amigos – Lynn Franklin e Muriel Nellis, por terem acreditado neste projecto.

A Huntley Dent, um amigo próximo cujo discernimento literário apurado me ajudou a trazer o texto original até à sua forma completa.

Ao meu editor, Peter Guzzardi, que insiste na perfeição e em me fazer dar o meu melhor.

E à dedicada família de médicos, enfermeiros, professores e pessoal de apoio do Centro Chopra para o Bem-Estar que se comprometem a viver os ideais da saúde perfeita todos os dias das suas vidas.

Para mais informações sobre programas, produtos e serviços para criar a saúde perfeita, poderá visitar o nosso *site* na Internet www.mypotential.com.

DR. DEEPAK CHOPRA > 12

O MUNDO SEM NÓS > 13

Parte I

Um Lugar Chamado

Saúde Perfeita

ALAN WEISMAN > 14

O MUNDO SEM NÓS > 15

Anexo B

Introdução

Navios no Deserto

Aconteceram mudanças extraordinárias no mundo desde que eu escrevi a primeira edição de *Saúde Perfeita*, há quase uma década. Há

dez anos, as ideias de que a saúde era mais do que a ausência de doença, que as abordagens naturais podiam estimular o nosso sistema de cura intrínseco e que o corpo humano era mais uma rede de energia e informação do que uma estrutura anatómica congelada pareciam radicais. E, no entanto, hoje vemos que estes conceitos se entrelaçaram no próprio tecido da nossa visão moderna de saúde e doença e de vida e morte. Um relatório recente publicado no *Diário da Associação Médica Americana* revelou que mais de 40 por cento dos norte-americanos acedem regularmente a cuidados médicos não convencionais que vão para além de uma visão materialista do corpo humano. Mais de duas em cada três escolas de medicina apresentaram cursos de medicina alternativa e complementar aos seus alunos. E, reconhecendo que os pacientes estão a exigir mais opções e acessos, um número cada vez maior de seguradoras e organizações de manutenção de saúde estão a cobrir os custos de cuidados médicos holísticos.

A comunidade científica passou da total rejeição e ridicularização das abordagens de cura alternativa para uma investigação séria. Se o leitor aceder ao banco de dados da Biblioteca Nacional de Medicina norte-americana, irá encontrar mais de quarenta mil artigos sobre medicina alternativa e complementar sendo mais de mil e seiscentos só sobre ervas medicinais. As abordagens de meditação, yoga, massagem e nutrição são cada vez mais adoptadas como instrumentos de primeira linha para a cura. As plantas medicinais erva de São João, ginkgo biloba e *echinacea* tornaram-se palavras domésticas, tendo quase todas as farmácias nos EUA a sua própria linha de medicamentos naturais. Através da proliferação de diários, livros e da Internet, as pessoas têm mais do que nunca acesso à informação e à saúde e estão a assumir uma responsabilidade crescente pelo seu próprio bem-estar. Embora isto possa ser ameaçador para a comunidade médica estabelecida, eu vejo a tendência para uma crescente autoconsciência e capacitação como um sinal de expansão da saúde individual e colectiva.

No Centro Chopra para o Bem-Estar localizado na linda La Jolla, na Califórnia, criámos um ambiente de cura para explorar directamente o poder da Ayurveda e da medicina para mente-corpo. Desenvolvemos cursos que aplicam os princípios e práticas da medicina holística aos problemas de saúde mais comuns.

O nosso programa Princípios Mágicos fornece informação e inspiração aos casais durante a gravidez para tratarem os seus filhos que irão nascer como deuses e deu-sas incubados em estado embrionário.

Demos formação certificada a educadores na preparação para o nascimento que ensinam este programa por todo o mundo, o que irá ajudar a criar uma nova geração de seres saudáveis e conscientes.

Os educadores para mente-corpo em todos os continentes do mundo foram formados no Centro Chopra para ensinar Criando Saúde, o nosso primeiro curso em medicina para mente-corpo e Ayurveda. Mais de quinhentas pessoas em todo o mundo receberam formação certificada como instrutores em Meditação do Som Primordial, o nosso programa para aliviar o stresse que permite às pessoas sentirem directamente o seu campo interior de energia e criatividade. O Retorno à Totalidade, o nosso curso para as pessoas que se deparam com o cancro, teve um efeito transformador em quem lida com esta difícil doença. Programas para pessoas com fadiga crónica, mulheres que estão a atravessar a menopausa e mulheres que lutam para perder peso ajudaram milhares a realizar o seu potencial intrínseco para transformar as suas vidas conscientemente. Durante a última década, assisti repetidamente ao profundo efeito que as abordagens descritas em *Saúde Perfeita* têm na vida das pessoas.

Tem sido muito gratificante testemunhar as mudanças que ocorrem na consciência mundial. Estamos no meio de uma revolução que irá mudar para sempre a maneira como vemos o mundo e a nós mesmos. A sábia tradição intemporal da Ayurveda e as teorias mais avançadas da física moderna apontam ambas para uma realidade mais profunda que nos encoraja a ver o universo como um campo eterno e infinito de potencialidade ao qual podemos aceder para a cura e transformação.

Esta é a mensagem central da obra *Saúde Perfeita*.

Esta versão actualizada contém algumas mudanças significativas. Introduzi novas técnicas de cura que achámos serem proveitosas com os pacientes no Centro Chopra. São apresentadas visualizações e meditações orientadas que podem proporcionar a vivência directa de uma consciência mais ampliada, a chave para mudar a percepção do seu corpo. Proponho várias abordagens subtis para mente-corpo de modo a que possa conectar-se conscientemente com as suas células, tecidos e órgãos.

Aprender a influenciar as chamadas funções «autónomas» é importante para criar e manter a saúde perfeita. Actualizei os capítulos sobre nutrição e ervas medicinais, dando ênfase a uma dieta saudável e equilibrada. Nos dias de hoje, na precipitação de assegurar a saúde com suplementos nutricionais, é importante não negligenciar o valor básico de um programa nutricional equilibrado como factor

promotor da saúde. A dieta Ayurvédica promovida por *Saúde Perfeita* é caracterizada pela sua simplicidade, elegância e sumptuosidade. Introduzi novas referências actualizadas, que são retiradas do crescente material de pesquisa científica sobre as interacções

mente-corpo na saúde e na doença. É muito gratificante ver documentação objectiva sobre princípios de saúde e práticas que têm origem há milhares de anos. São exploradas formas ampliadas de nutrir o seu corpo através dos cinco sentidos que usam a cura do som, toque, visão, paladar e olfacto para acordar a farmácia interior do corpo. Tendo como entendimento que o ambiente é o nosso corpo expandido, introduzi exercícios divertidos para estimular a ligação entre os nossos mundos interno e externo. Em geral, esta edição de *Saúde Perfeita* é concebida para ser prática, acessível e de fácil utilização.

Na minha exploração contínua da cura, estou absolutamente convencido de que a verdadeira saúde é muito mais do que a ausência da descoberta em laboratório de alguma anormalidade; é mais ainda do que a perfeita integração mente-corpo.

A saúde na sua essência é um estado mais elevado de consciência. Durante milhares de anos os grandes profetas Védicos proclamaram que o objectivo de se dar atenção ao corpo é o de apoiar o estado de espírito conhecido como iluminação. Neste estado o nosso ponto de referência interno eleva-se do ego para o espírito e reco-nhecemos que o conhecedor, o processo de conhecer e aquilo que é conhecido, são uma só coisa. As fronteiras do tempo e espaço tornam-se fluidas conforme nos vamos lembrando de nós mesmos como seres sem fronteiras temporariamente mascara-dos de indivíduos. Este estado de totalidade é a base de toda a cura. Este é o estado de saúde perfeita. Sinto-me grato pela oportunidade de escoltá-lo a este lugar que é muito próximo daquele onde o leitor se encontra actualmente.

Capítulo 1

Convite para Uma Realidade Mais Elevada

Realidade

Existe em todas as pessoas um lugar que é livre de doenças, que nunca sente dor, que não pode envelhecer ou morrer. Quando se vai para este lugar, as limita-ções que todos nós aceitamos deixam de existir. Elas nem sequer se oferecem como uma possibilidade.

Este é o lugar a que se chama saúde perfeita.

As visitas a este lugar podem ser muito breves ou podem durar por muitos anos. Uma vez lá, os pressupostos que constituem a verdade para a existência vul-gar alteram-se e a possibilidade de uma nova existência, mais elevada e mais ideal, começa a florescer. Este livro é para as pessoas que gostariam de explorar esta nova existência, trazê-la às suas vidas e torná-la permanente.

A causa da doença é muitas vezes extremamente complexa, mas uma coisa pode dizer-se com toda a certeza: ninguém provou que ficar doente é necessário. Na verdade, trata-se exactamente do contrário. Todos os dias estamos em contacto com milhões de vírus, bactérias, alergénicos e fungos e apenas uma fracção mínima destes encontros nos leva à doença. Não é incomum os médicos visitarem doentes cujos tractos respiratórios contêm aglomerados da bactéria virulenta, meningococcus a viverem lá inofensivamente. Só em raras ocasiões é que elas se manifestam e causam meningite, uma infecção grave e por vezes fatal do sistema nervoso central. Muitos de nós transportamos connosco o vírus da varicela, em estado adormecido nos nossos nervos desde que tivemos um surto de varicela na infância, mas só raramente, sob stresse, é que ele se reactiva e causa o estado doloroso de herpes-zoster. O que provoca um ataque desses? Ninguém sabe ao certo, parece que tem a ver com um factor misterioso chamado «resistência do hospedeiro», querendo dizer que nós, os hospedeiros dos germes, de alguma forma lhes abrimos ou fechamos a janela. Mais de 99,99 por cento das vezes, a janela é fechada, o que dá a entender que cada um de nós está muito mais perto da saúde perfeita do que pensa.

A primeira causa de morte nos Estados Unidos é a doença coronária, que na maioria dos casos é causada por depósitos de placa que bloqueiam as artérias coro-

nárias que conduzem o oxigénio ao coração. Quando o colesterol e outros detritos começam a obstruir estas artérias, a escassez de oxigénio ameaça enfraquecer a função cardíaca. No entanto, o percurso da doença coronária é muito pessoal. Uma pessoa com um simples e diminuto pedaço de placa pode ser incapacitada por uma

angina, a dor estranguladora no peito que é sintomática da doença coronária. Uma segunda pessoa com vários depósitos de placa suficientemente grandes para bloquear grande parte do fluxo de oxigénio para o coração, pode não sentir nada. Sabe-se que pessoas cujas artérias coronárias se encontravam bloqueadas em 85 por cento correram maratonas, enquanto outras morreram de ataque cardíaco com vasos completamente limpos. Na verdade, estudos recentes demonstraram que muitas pessoas jovens que morrem subitamente de ataque cardíaco não têm nenhum dos factores de risco habituais da doença coronária. A nossa capacidade física para repelir a doença é extremamente flexível.

Para além da imunidade física do nosso corpo, todos temos uma forte resistência emocional à doença. Como disse uma mulher, antiga paciente minha, «já li bastante sobre psicologia para saber que um adulto bem-ajustado deverá sentir-se conformado com a ideia de ficar doente, envelhecer e, por fim, morrer. Em algum nível, eu tinha compreendido isso, mas emocionalmente e instintivamente, não acredito nisso de maneira nenhuma. Ficar doente e deteriorar-se fisicamente parece um erro terrível e sempre tive esperança de que aparecesse alguém para o corrigir».

Esta mulher tem agora quase oitenta anos e o seu estado físico e mental é excelente. Quando lhe perguntaram o que está por trás disso, ele disse «Podem achar que isto é uma maluquice, mas a minha atitude é que não vou ficar velha e não vou morrer». Será que isso pode soar tão pouco razoável? As pessoas que se acham

«demasiado ocupadas para adoecerem» costumam ter uma saúde acima da média, enquanto aquelas que se preocupam excessivamente com a doença são apanhadas por ela com mais frequência. Um outro homem disse-nos que a ideia de saúde perfeita o atraía porque era uma solução criativa – talvez a única solução – para os problemas devastadores com que a medicina se depara actualmente. Um bem-sucedido executivo em electrónica comparou a saúde perfeita ao tipo de «pensamento avançado» que transforma as empresas.

O pensamento avançado é uma forma única de resolução de problemas: tem a ver com melhorar uma situação elevando primeiro as suas expectativas a um nível muito acima do que alguém possa acreditar ser possível e depois procurar maneiras de tornar a sua visão uma realidade.

– Se as pessoas continuarem a pensar e a agir das mesmas maneiras familiares –

comentava este homem – podem alcançar cinco a dez por cento de melhorias traba-lhando mais. Porém, para obter melhorias de duas para dez vezes, as metas devem ser colocadas suficientemente acima de forma a que as pessoas digam «Bem, se qui-sermos melhorias a *esse* nível, teremos de fazer isto de uma maneira completamente diferente».

O pensamento avançado tem sido aplicado nas empresas de *software* avançado em Silicon Valley. Por exemplo, se a versão actual de *software* levou dois anos

a desenvolver, a próxima geração pode ser programada para levar apenas um. Se os defeitos de fabrico foram reduzidos para 5 por cento, então «zero defeitos» torna-se a regra para o futuro. É exactamente assim que funciona a saúde perfeita –

estabelece zero defeitos como objectivo e depois explora como o objectivo pode ser alcançado. Na indústria da alta tecnologia pode custar oito a dez vezes mais reparar um defeito do que produzir algo sem defeitos logo de início. Por essa razão, impor a «qualidade na origem» (i.e., fazer as coisas bem à primeira) faz mais sentido negocialmente do que optar por uma engenharia que seja apenas suficientemente boa.

O mesmo se pode dizer para a medicina, em que a prevenção é muito mais barata do que o tratamento, quer em termos humanos quer económicos. Uma son-dagem recente mostrou que os norte-americanos temem a doença catastrófica mais do que qualquer outra coisa. A razão não tem tanto a ver com a dor e o sofrimento, mas sim com a despesa esmagadora de um longo internamento hospitalar e os custos arrasadores de cuidados médicos prolongados. Para muitas pessoas até mesmo a morte não é tão assustadora como deixar a família desamparada. Fica claro que precisamos de uma abordagem médica que acredite na «qualidade na origem» e a promova nos indivíduos.

PROMESSA DE UMA NOVA MEDICINA – AYURVEDA

O primeiro segredo que deve saber sobre a saúde perfeita é que tem de esco-lhê-la. Só pode ser tão saudável quanto pensa que é possível ser. A saúde perfeita não é apenas uma melhoria de 5 a 10 por cento sobre a boa saúde. Tem a ver com uma elevação total da perspectiva que torna a doença e a enfermidade na velhice inaceitáveis.

Será que podemos mesmo acreditar em «zero defeitos» para algo tão

complexo como o corpo humano? Segundo o Instituto Nacional do Envelhecimento norte-americano, nenhuma alteração de dieta, exercício, vitamina, medicamento ou estilo de vida se mostrou capaz de prolongar a vida de forma confiável. Prevenir as disfunções degenerativas que afligem os mais velhos – doença coronária, AVC, cancro, arteriosclerose, artrite, diabetes, osteoporose e por aí fora – é mais viável do que alguma vez foi, mas continua a ser improvável. Embora publicamente os pesquisadores médicos falem com optimismo de avanços significativos na cura do cancro e das outras principais doenças persistentes, entre eles são muito mais pessimistas. O melhor que eles esperam é um gradualismo rastejante, dando um pequeno passo de cada vez em direcção a uma solução. (Baixar os níveis de colesterol irá, estatisticamente, reduzir os ataques cardíacos num grande número de pessoas, por exemplo, mas não garante que cada uma das pessoas será poupada.) Para tornar a saúde duas ou dez vezes melhor, é preciso um novo tipo de conhecimento, baseado num conceito de vida diferente. Este livro apresenta uma fonte única desse conhecimento, um sistema de medicina e cuidados de saúde pre-

ventivos chamado Ayurveda. Tendo origem na Índia há mais de cinco mil anos, a Ayurveda vem de duas palavras com raiz no sânscrito, *Ayus*, ou «vida», e *Veda*, que significa «conhecimento» ou «ciência». Assim, a Ayurveda é geralmente traduzida como o «conhecimento da extensão da vida».

O objectivo da Ayurveda é dizer-nos como as nossas vidas podem ser influen-ciadas, moldadas, prolongadas e finalmente controladas sem interferência da doença ou do envelhecimento. O princípio orientador da Ayurveda é que a mente exerce a mais profunda influência sobre o corpo, e a libertação da doença depende do acto de contactarmos com a nossa própria consciência, de trazê-la para um estado equilibrado e depois estender esse equilíbrio ao corpo. Este estado de consciência equilibrada, mais do que qualquer tipo de imunidade física, cria um estado de saúde mais elevado.

A Ayurveda incorpora a sabedoria acumulada dos sábios que iniciaram a sua tradição muitos séculos antes da construção das pirâmides e a passaram adiante geração após geração. No Centro Chopra para o Bem-Estar, desenvolvemos um sistema modernizado de Ayurveda que integra as verdades perenes desta antiga abordagem de cura com o entendimento mais avançado da ciência moderna.

Ao longo dos últimos quinze anos, eu e os meus colegas tratámos mais

de dez mil pacientes e demos formação a outros quase três mil provedores de cuidados médicos em teoria e prática Ayurvédica. Ao adoptar a Ayurveda, não abandonámos a nossa formação convencional, mas expandimo-la. Misturar a Ayurveda e a medicina ocidental aproxima a sabedoria antiga e a ciência moderna e as duas revelaram-se completamente compatíveis. Os médicos no Centro Chopra continuam a consultar históricos médicos e trabalham para melhorar a condição física dos seus pacientes, baseando-se em testes objectivos que lhes digam quando uma pessoa está doente. Em conjugação com isso, porém, orientamos os nossos pacientes para olharem para dentro, para encontrarem a tão importante consciência equilibrada dentro deles mesmos.

O CORPO QUÂNTICO

Para compreender como isto é possível, temos de investigar mais profundamente o corpo em si. Na Ayurveda, o corpo físico é a porta para o que eu chamo

«o corpo quântico». Os físicos informam-nos que o tecido principal da natureza se encontra ao nível quântico, muito além dos átomos e das moléculas. Um *quantum* definido como a unidade básica da matéria ou energia, é de 10 000 000 a 100 000 000 de vezes menor do que o átomo mais pequeno. A este nível, a matéria e a energia tornam-se intercambiais. Todos os *quanta* são feitos de vibrações invisíveis – fantasmas de energia – à espera de assumirem uma forma física. A Ayurveda diz que o mesmo se aplica ao corpo humano – primeiro ele assume a forma de vibrações intensas mas invisíveis, chamadas flutuações quânticas, antes de passarem a coalescer-se e transformarem-se em impulsos de energia e partículas de matéria.

O corpo quântico é a base por trás de tudo o que somos: pensamentos, emoções, proteínas, células, órgãos – qualquer parte visível ou invisível de nós mesmos.

No nível quântico, o seu corpo está a enviar todo o tipo de sinais invisíveis, à espera de que sejam captados por si. O leitor tem uma pulsação quântica por trás da física e um coração quântico que bate além deste. Na verdade, a Ayurveda defende que todos os órgãos e processos no seu corpo têm um equivalente quântico.

O corpo quântico de pouco nos serviria se não o pudéssemos detectar. Felizmente a percepção humana é capaz de captar estas leves vibrações, graças à incrível sensibilidade do nosso sistema nervoso. Um simples fotão de luz a cair sobre a retina do olho tem um impacto muito menor do que uma partícula de pó a cair num campo de futebol. No entanto, os terminais nervosos especializados da retina, os bastonetes e os cones conseguem mesmo detectar um único fotão, enviar uma mensagem para o cérebro e fazer com que vejamos a luz. Os bastonetes e os cones são como radiotelescópios gigantes, estruturas enormes que conseguem até captar sinais mesmo no princípio da existência física e depois amplificá-los de tal maneira que os nossos sentidos conseguem lidar com eles directamente.

Ao tratar o próprio corpo quântico subjacente, a Ayurveda pode fazer

surgir mudanças muito além do alcance da medicina convencional, confinada como está ao nível da fisiologia em bruto. Isto deve-se a que o poder disponível ao nível quântico é infinitamente maior do que o que se encontra aos níveis mais em bruto.

A explosão de uma bomba atómica, que é um evento quântico gigantesco, é apenas um exemplo. Um exemplo mais construtivo é o *laser*, que usa a mesma luz que é emitida por uma lanterna e ao organizá-la em vibrações quânticas adequadas aumenta o seu poder o suficiente para cortar aço.

O que está em causa aqui é o princípio quântico, que revela que os níveis mais subtis da natureza contêm o maior potencial de energia. O vazio negro do espaço intergaláctico, embora seja um mero vácuo, contém quantidades quase inconcebíveis de energia oculta, suficiente em cada centímetro cúbico para abastecer uma estrela. Só quando se dá o salto quântico é que esta «energia vital», como é chamada, explode para se transformar em calor, luz e outras formas de radiação visível.

Todos sabemos que queimar um pedaço de madeira liberta muito menos energia do que separar os seus átomos através de uma reacção atómica. Mas igno-rámos o lado criativo da mesma equação – *fazer* alguma coisa nova ao nível quântico seria tão poderoso como destruí-la. Somente a natureza cria rochas, árvores, estrelas e galáxias, mas nós estamos arduamente empenhados diariamente em fazer alguma coisa discutivelmente muito mais complexa e preciosa do que uma estrela – um corpo humano. Quer tenhamos ou não consciência disso, todos nós somos responsáveis por criar o corpo em que vivemos. Há alguns anos foi dado destaque na imprensa a um cardiologista de San Francisco, o Dr. Dean Ornish, quando este provou que quarenta pacientes com doença cardíaca avançada podiam efectivamente diminuir os depósitos de placa de gordura que lhes estavam progressivamente a bloquear as artérias coronárias. Conforme as artérias destes

pacientes começaram a abrir-se, novo oxigénio começou a chegar aos seus corações, aliviando assim as suas assustadoras dores no peito e reduzindo o seu risco de terem eventos coronários fatais.

Em vez de dependerem de medicamentos convencionais ou cirurgia para desbloquearem as artérias, o grupo do Dr. Ornish usava exercícios simples de yoga, meditação e uma dieta estritamente

vegetariana. Recentemente, o Dr. Ornish con-firmou que estas mudanças de estilo de vida promotoras de saúde proporcionam benefícios a longo prazo reduzindo a doença cardíaca. Porque foram estas descobertas consideradas tão excepcionais? Porque a medicina convencional nunca reco-nhecera antes que a doença cardíaca podia ser revertida uma vez iniciada. A posição oficial da medicina é que uma artéria doente segue o seu próprio curso de desenvolvimento: seja o que for em que acredite, pense, coma ou faça, essas artérias seguem implacavelmente o seu austero destino, degenerando-se um pouco mais a cada dia, acabando por ficar bloqueadas e estrangular o músculo do coração.

No entanto, ao nível quântico, *nenhuma* parte do corpo vive separada do resto. Não existem fios a manterem juntas as moléculas das artérias, assim como não há conexões visíveis a ligarem as estrelas numa galáxia. Porém, as artérias e as galáxias estão ambas seguramente unidas, num modelo perfeito sem costuras. As ligações invisíveis que não se conseguem examinar ao microscópio são *quantum* na natureza; sem esta «psicologia oculta», a psicologia visível não podia existir. Nunca seria mais do que uma colecção aleatória de moléculas.

A Ayurveda diria que o avanço de Ornish para a doença cardíaca é válido para qualquer perturbação, uma vez que se saiba como usar o corpo quântico. Um depósito de placa cheia de colesterol parece sólido, como a ferrugem que percorre um cano velho, mas a placa está viva e altera-se, tal como o resto do corpo. Novas moléculas de gordura circulam para dentro e para fora dele, novos capilares desenvolvem-se para trazerem oxigénio e alimento. A verdadeira novidade do estudo de Ornish é que o que construímos nos nossos corpos também podemos desconstruir.

Um homem que morre de ataque cardíaco aos cinquenta anos tinha inúmeras possibilidades de construir novas artérias. Uma mulher de setenta anos que desenvolve osteoporose na coluna tinha inúmeras possibilidades de construir uma coluna saudável. (Não podemos realmente contar as possibilidades, uma vez que o processo de alteração é constante; porém, seria possível curar uma artéria danificada ou um osso incompleto numa questão de algumas semanas ou meses.) Estamos todos permanentemente a construir novos corpos. Porque não construir uma artéria saudável, uma coluna saudável, uma pessoa completa e saudável?

Na antiga tradição Védica indiana, a principal força por trás de toda a natureza é a inteligência. Afinal, o universo não é uma «sopa de

energia»; não é um simples caos. A incrível exactidão do ajustamento das coisas no nosso mundo – acima de tudo, a espantosa existência do ADN –, demonstra uma infinita quantidade de inteligência na natureza. Tal como disse um astrofísico, a probabilidade da vida ter sido criada aleatoriamente é idêntica à probabilidade de um furacão soprar num ferro-velho e criar um Boeing 747.

CONVITE PARA UMA REALIDADE MAIS ELEVADA > 25

Uma das mudanças mais cruciais na ciência contemporânea é o súbito aparecimento em cena de modelos que têm em conta a inteligência como uma força vital no universo. (Na física, por exemplo, existe o chamado princípio antrópico, que propõe que toda a criação desde o *Big Bang* foi concebida especificamente para levar à existência do homem.)

Por que razão isto é relevante para nós? Porque a Ayurveda, vista no seu contexto mais amplo, não é nada menos do que uma tecnologia para entrar em contacto com o nível quântico dentro de nós. Para chegar lá são precisas técnicas especiais, que iremos abordar em detalhe, que permitem remover a máscara do corpo físico; além disso, é preciso transcender, ou ir para lá da constante actividade que preenche a mente, como o ruído de um rádio que não pode ser desligado. Para lá dessa distracção encontra-se uma região silenciosa que parece tão vazia como o campo quântico entre as estrelas. No entanto, como esse campo quântico, o nosso silêncio interior é detentor de uma grande promessa.

O silêncio dentro de nós é a chave para o corpo quântico. Não é um silêncio caótico, mas sim um silêncio organizado. Tem forma e projecto, objectivo e processos, tal como o corpo físico. O segredo da vida neste nível é que *tudo no nosso corpo* pode ser mudado com uma sacudidela de intenção.

Pode achar isto difícil de acreditar, por isso deixe-me dar-lhe o exemplo de Timmy, uma criança de seis anos com uma aparência perfeitamente comum que sofre de um dos mais tristes e estranhos sintomas psiquiátricos – perturbação de múltipla personalidade. Timmy tem mais de uma dúzia de personalidades distintas, cada uma com os seus padrões emocionais, inflexões vocais, gostos e desagrados.

No entanto, as pessoas com múltiplas personalidades não são apenas casos psicológicos; conforme elas deixam cair uma personalidade e adoptam outra, podem ocorrer alterações extraordinárias nos seus corpos.

Uma personalidade pode ter diabetes, por exemplo, e a pessoa pode ter défice de insulina enquanto aquela personalidade estiver em acção. No entanto, as outras personalidades podem ser totalmente livres de diabetes, tendo níveis normais de insulina. Do mesmo modo, uma personalidade pode ter tensão arterial elevada, enquanto as outras não; até verrugas, feridas e outras marcas na pele se observou aparecerem e desaparecerem com as alterações de personalidade. A literatura sobre múltiplas personalidades inclui pacientes que conseguem alterar instantaneamente o seu padrão de ondas cerebrais num EEG (electroencefalograma) ou transformar a cor dos seus olhos de azul para castanho. Uma mulher tinha três menstruações distintas por mês, correspondentes às suas três personalidades.

Timmy é particularmente espantoso, porque uma das suas personalidades, e só uma, é alérgica ao sumo de laranja e tem um surto de urticária se o beber.

O escritor na área da saúde Daniel Goleman relatou no *New York Times* «A urticária irá ocorrer mesmo que Timmy beba o sumo de laranja e surja outra personalidade enquanto o sumo ainda estiver a ser digerido. E mais, se Timmy voltar enquanto a reacção alérgica estiver presente, a comichão da urticária cessa imediatamente e as bolhas cheias de água começam a ceder».

Este é um exemplo perfeito de como os sinais vindos do corpo quântico podem causar alterações instantâneas no corpo físico. O que é extraordinário aqui é que as alergias não costumam ir e vir conforme o capricho da mente. Como é que poderiam ser? As células brancas do sistema imunitário, cobertas com anticorpos que causam a reacção alérgica esperam passivamente pelo contacto com um antigénio. Quando o contacto se dá, uma série de reacções químicas são desencadeadas automaticamente.

No entanto, no caso de Timmy, parece que conforme as moléculas da laranja se aproximam das suas células brancas, dá-se uma *decisão* sobre reagir ou não. Isto demonstra que a célula em si é inteligente. Para além disso, a sua inteligência está contida num nível mais profundo que o das suas moléculas, pois o anticorpo e o sumo de laranja encontram-se em sequência com átomos muito comuns de carbono, hidrogénio e oxigénio.

Dizer que as moléculas podem tomar decisões desafia a actual ciência física –

é como se o açúcar às vezes decidisse ser doce e outras vezes não. Mas não é só a fantástica intensidade do caso de Timmy que nos espanta. Uma vez que absorva-mos o facto de que ele está a decidir ser alérgico – pois de que outra forma ele podia ligar e desligar a sua urticária? – então confrontamo-nos com a possibilidade de que estamos a escolher as nossas próprias doenças, também. Não estamos conscientes desta escolha, porque ela tem lugar a um nível abaixo dos nossos pensamentos quotidianos. Mas se temos essa capacidade, devemos ser capazes de controlá-la.

O CORPO É UM RIO

Todos temos tendência a ver os nossos corpos como «estruturas congeladas»

– objectos sólidos, fixos e materiais – quando na verdade eles são mais como rios, em constante mudança, um fluxo de padrões de inteligência. O filósofo grego Heraclito declarou «Não se pode entrar duas vezes no mesmo rio, pois novas são as águas que correm nele constantemente». O mesmo se pode dizer do corpo. Se apertar um pedaço de pele em volta da sua cintura, a gordura que está a apertar entre os seus dedos não é a mesma que era o mês passado. Os seus tecidos adipo-sos (células de gordura) enchem-se e esvaziam-se de gordura constantemente, de modo que toda ela é trocada a cada três semanas. Adquirimos um novo revestimento do estômago a cada cinco dias (a camada interior das células do estômago é trocada numa questão de minutos enquanto os alimentos são digeridos). A sua pele é nova a cada cinco semanas. O seu esqueleto, aparentemente tão sólido e rígido, é totalmente novo a cada três meses. No conjunto, o fluxo de oxigénio, carbono, hidrogénio e nitrogénio é tão rápido que podemos ser renovados numa questão de semanas; somente os átomos mais pesados de ferro, magnésio, cobre e por aí fora é que tornam o processo mais lento. Parecemos ser os mesmos por fora, no entanto somos como um edifício cujos tijolos estão constantemente a ser substituídos por novos. A cada ano, um total de 98 por cento do número global de átomos

nos nossos corpos é substituído – isto foi confirmado por estudos radioisotópicos nos laboratórios de Oak Ridge, na Califórnia. Esta corrente de mudança constante é controlada ao nível quântico do sistema mente-corpo e no entanto a medicina não tirou vantagem deste facto – ainda espera por dar o salto quântico.

Para mudar a impressão do corpo, é preciso aprender a reescrever o *software* da mente. Nos próximos capítulos, gostaria de conduzi-lo numa viagem de auto-

-exploração. Vou mostrar-lhe como a Ayurveda o pode dotar de um melhor controlo da sua saúde a partir deste nível quântico que é a próxima fronteira da medicina.

A abordagem está dividida em três partes, correspondendo às três

divisões deste livro.

PARTE I: UM LUGAR CHAMADO SAÚDE PERFEITA

Primeiro discutimos a possibilidade da saúde perfeita, e depois a parte prática. A Ayurveda ensina que cada pessoa recebeu um plano da natureza; este é chamado *prakruti*, ou tipo de corpo. Ao fazer o teste simples do capítulo 2, o leitor irá descobrir qual dos dez tipos básicos se aplica a si. Este é o passo mais importante em direcção a alcançar um estado de saúde mais elevado, porque o seu *prakruti* diz-lhe como a natureza quer que viva. Segundo a Ayurveda, o seu corpo sabe o que é bom e mau para ele; a natureza construiu em si os instintos correctos desde o nascimento. Uma vez que comece a notar e a obedecer a estas tendências naturais, vai descobrir que a sua fisiologia é capaz de alcançar equilíbrio por si mesma, com um mínimo de esforço da sua parte.

À medida que formos explorando, desequilíbrios muito pequenos no seu sistema plantam as sementes de futuras doenças, enquanto preservar o equilíbrio pode assegurar um estado de saúde ideal. Os pontos fortes e fracos de cada tipo de corpo são delineados, permitindo-lhe escolher a sua própria abordagem específica à prevenção da doença. A doença que deve procurar evitar é aquela para a qual tem mais tendência e que é indicada pelo seu *prakruti*.

PARTE II: O CORPO QUÂNTICO

Neste capítulo vamos mais fundo no nível quântico dentro de nós mesmos, explorando como a mente comanda o corpo em direcção à doença e à saúde.

Milhares de anos antes da medicina moderna descobrir a ligação mente-corpo, os sábios da Ayurveda já a dominavam – eles desenvolveram uma «tecnologia interior» que actua a partir dos níveis mais profundos da nossa consciência. O segredo da saúde perfeita assenta na prática destas técnicas. Discutimos o papel da meditação em remover os obstáculos à saúde; exploramos como se pode tirar partido do corpo quântico para mudar o corpo físico de forma muito mais poderosa do que qualquer medicamento, dieta ou exercício.

Neste capítulo abrangemos muitos assuntos, desde as dependências ao cancro e à remoção de toxinas físicas e mentais – todas as áreas de medicina que são tratadas no Centro Chopra para o Bem-Estar. Ao ver-se a si próprio através dos olhos de um médico Ayurvédico e ao ler

estudos de casos de pessoas que passaram pelos nossos programas, vai compreender melhor porque a «cura quântica» representa um avanço significativo na nossa abordagem da mente e do corpo.

PARTE III: VIVER EM SINTONIA COM A NATUREZA

Depois de apresentar o grande plano da Ayurveda, termino com o conselho prático que tenho reunido nos últimos quinze anos. O ideal de saúde perfeita depende do equilíbrio perfeito. Tudo o que come, diz, pensa, faz, vê e sente afecta o seu estado geral de equilíbrio. Seria impossível controlar todas estas influências diferentes de uma vez. No entanto, seguindo um conjunto de dietas, exercícios e rotinas diárias e sazonais específico para o seu tipo de corpo, pode corrigir a grande maioria dos desequilíbrios agora presentes na sua fisiologia e evitar os que possam existir no futuro.

O REENCANTAMENTO DA NATUREZA

É fascinante ver como a saúde perfeita se encaixa dentro de um movimento intelectual mais amplo que está a balançar os fundamentos da ciência. Ilya Prigo-gine, vencedor do Prémio Nobel para a química em 1977 e pioneiro neste movimento, chama-lhe «o reencantamento da natureza» – a percepção de que a natureza não é uma máquina, mas um ambiente magnífico, cujas possibilidades ocultas mal se adivinham hoje. A natureza é como uma banda de rádio com infinitas estações; a realidade que está agora a viver é apenas uma estação da banda, completamente convincente, desde que mantenha a sintonia com ela, mas que mascara todas as opções que existem para ambos os lados.

Na viragem do século, o psicólogo William James fez alusão ao mecanismo que nos permite girar o botão: «Uma das maiores descobertas da minha geração», escreveu ele, «foi que os seres humanos podem alterar as suas vidas ao alterarem as suas atitudes mentais.» Esta foi uma observação muito visionária, que apontava mais para o futuro do que para a época de James. No tempo dele, era indisputável que a natureza se desdobrava mecanicamente, como resultado de leis inflexíveis actuando sem ter em consideração os seres humanos. Agora parece que os seres humanos, na verdade, podem contar para muita coisa – talvez a natureza nos esteja a dar apenas a realidade que esperamos e em que acreditamos.

É verdade que passámos muitos séculos acreditando na doença e na morte.

Isto diz muito mais sobre a nossa relação com a vida do que sobre a vida em si.

A vida é imensamente flexível e as forças que fazem com que ela se preserve são pelo

menos tão fortes como as que fazem com que ela se deteriore. Se plantar um pinheiro *Pinus aristata* num terreno da baixa de uma cidade poluída, ele pode viver cinquenta anos; plantado no campo, o seu tempo de vida pode aumentar para duzentos ou trezentos anos; no cume varrido pelo vento das Rocky Mountains, ele pode sobreviver por mais de dois mil anos. Qual das extensões de vida é a natural?

Depende completamente da situação. Algumas forças estão sempre a actuar para preservar a vida do pinheiro e outras para se oporem a ela. O destino da árvore assenta nesse equilíbrio dinâmico. Tanto uma vida relativamente curta como uma vida imensamente longa são naturais, dependendo do ambiente.

Um rato de laboratório criado numa gaiola com uma dieta normal geralmente não chega a ter dois anos de vida. Se lhe baixarmos a temperatura do corpo e o alimentarmos com um mínimo de calorias (preservando na mesma as vitaminas, os minerais, as proteínas e tudo o mais que ele necessita), a extensão de vida do rato pode duplicar ou mesmo triplicar. Por outro lado, se submetermos o mesmo rato a um stresse anormal, como por exemplo colocá-lo todos os dias em frente a um gato que seja mantido fora de alcance, é muito provável que o rato morra numa questão de semanas. Em todo o caso, os órgãos internos do rato terão envelhecido no mesmo grau – o coração, o fígado e os rins desgastados serão uniformemente «velhos», mesmo que o rato mais velho tenha tido uma vida talvez cinquenta vezes mais longa do que o mais novo.

Conforme o equilíbrio das forças se altera, a vida altera-se. No caso dos seres humanos, o ambiente pode ser escolhido e controlado, o que dá às nossas extensões de vida uma enorme flexibilidade. Quando falamos de saúde perfeita, estamos a propor que o equilíbrio dinâmico da vida pode ser virado a nosso favor. Ninguém alguma vez viveu para sempre, mas podemos acrescentar cinquenta anos a uma extensão de vida média e moderna de setenta anos e alcançar a maior extensão de vida de que existe registo (121 anos, atribuídos a um japonês, habitante de uma ilha costeira). No império romano, a expectativa de vida adulta era de 28 anos; por volta de 2020 ela pode subir para noventa anos para um norte-americano saudável, do sexo masculino ou feminino. Isso representa uma grande flexibilidade.

Se olharmos para a menor unidade de vida – a célula –, a discrepância entre uma vida longa e uma vida curta é ainda mais pronunciada. Traga um balde de água da beira de uma lagoa. Quando observa uma gota ao microscópio, ela vai estar cheia de plantas e animais unicelulares – paramécias, amibas, algas e outros. Cada amiba pode ter uma extensão de vida de apenas duas ou três semanas. Mas como a amiba se multiplica através da divisão, o material genético existente no interior de cada amiba tem a mesma idade do que a célula-mãe da qual proveio, o que faz com que tenha quatro semanas de idade em vez de duas. A célula-mãe descendeu da sua própria mãe, por isso teríamos de dizer que parte da amiba que está a observar é três vezes mais velha do que pensávamos, uma parte dela quatro vez mais velha,

até chegarmos à conclusão que, em parte, esta única amiba da sua lagoa local tem a mesma idade do que as amibas que viveram continuamente, talvez desde há um bilião de anos.

Os próprios átomos e moléculas dentro da ameba não habitaram nela durante todo esse tempo. Eles vêm e vão constantemente, num turbilhão de oxigénio, hidrogénio, carbono e nitrogénio. Apesar disso, a ameba retém a sua forma e identidade geração após geração. Alguma força viva a mantém inteira e desde que o ADN da ameba não seja destruído, esta célula conterá a sua porção de vida para sempre.

O corpo do leitor, composto por 50 a 100 triliões de células, é inconcebivel-mente mais complexo do que uma ameba, mas o leitor contém vida que tem tanto de velha como de jovem ao mesmo tempo. Para se falar com precisão sobre a extensão da vida humana, é preciso ter em conta as muitas extensões de vida representadas dentro do corpo humano. Uma célula típica no revestimento do seu estômago vive apenas alguns dias e uma célula típica da pele apenas duas semanas; uma célula de um glóbulo vermelho do sangue vive mais tempo – duas ou três semanas. Células com um longo tempo de vida podem ser encontradas no fígado, onde demoram vários anos a substituir-se; aparentemente as células do coração e do cérebro duram a vida inteira sem se reproduzirem.

O que é espantoso é que exactamente o mesmo ADN controla todas estas extensões de vida, desde a mais curta à mais longa. As células da pele e do cérebro são geneticamente idênticas; elas descendem do momento da concepção, quando metade do ADN do seu pai se funde com o da sua mãe para formar o cordão único de ADN que se torna no corpo do leitor. Através de um processo que estamos apenas a começar a compreender, o seu ADN foi capaz de criar todo o tipo de células especializadas – cérebro, pele, coração, fígado e por aí fora – cada uma com a extensão de vida que lhe foi atribuída. Não se pode dizer qual das vidas será longa ou curta somente ao olhar para a célula. Os neurónios no seu cérebro, muitos dos quais duram a vida toda, são tudo menos idênticos às células olfactivas no seu nariz, que lhe dão o seu sentido de olfacto, apesar de as células olfactivas serem substituí-das a cada quatro semanas.

Como a ameba, cada célula humana é composta por átomos que literalmente voam através dela – basta apenas uma milésima parte de segundo para se dar a troca de oxigénio e dióxido de carbono nos seus pulmões; os iões de sódio e potássio são bombeados para dentro e fora

das células cerebrais trezentas vezes por segundo. O músculo do seu coração extrai oxigénio da hemoglobina do sangue tão rapidamente que, nalguns segundos, o sangue que irriga o coração através das artérias coronárias, de cor vermelho-vivo, sai quase preto.

Mas este turbilhão infindável de actividade não dissolve a sua forma ou identidade, assim como não acontece com a ameba. O seu ADN é distintamente humano há vários milhões de anos; o ADN primevo de que ele descende é tão antigo quanto a própria vida, datando de há quase 2 biliões de anos. O leitor é extraordinariamente permanente ao nível genético, apesar do material do seu corpo ir e vir.

A VIDA LIVRE DE IMPERFEIÇÕES

Se a vida pode ser tão flexível e dinâmica, o espantoso é que nós não dura-mos mais tempo. E poderíamos durar, se soubéssemos como lidar com o equilíbrio das forças que estão em acção dentro de nós e à nossa volta. Os antigos sábios da Ayurveda foram suficientemente arrojados para fazerem a pergunta fundamental: Será que temos sequer de adoecer e envelhecer? A resposta deles foi, não. Se as forças dentro de nós forem mantidas em harmonia e em equilíbrio com o ambiente circundante, podemos ser imunes à doença. O equilíbrio perfeito torna possível a saúde perfeita.

Na Ayurveda assentamos no princípio básico de que qualquer perturbação pode ser evitada desde que o equilíbrio seja mantido, não só no corpo, mas na mente e no espírito também. Os sábios Ayurvédicos ensinam que existe um impulso em todos nós para crescer e progredir. Este impulso gere o nosso equilíbrio geral automaticamente; pode ser visto a funcionar em cada célula, mas particularmente no cérebro, que simultaneamente equilibra a temperatura do corpo, a velocidade do metabolismo, o crescimento, a fome e a sede, o sono, a química do sangue, a respiração e muitas outras funções. A sua coordenação deve ser incrivel-mente precisa para que a saúde seja mantida (o hipotálamo, uma região fina do prosencéfalo que não é maior do que a ponta de um dedo, coordena dezenas de funções automáticas do corpo, o que lhe vale o nome de «cérebro do cérebro»).

Mas a verdadeira fonte de equilíbrio ainda vai mais fundo, ao nível quântico.

Aqui o nosso impulso básico para crescer e progredir pode ser descoberto através de técnicas especiais que iremos explorar. Esta é uma área vital, porém grande-mente desconhecida da maioria das pessoas, razão pela qual estas se sentem frequentemente impotentes diante da doença e do envelhecimento. Quando as forças que actuam contra a vida ganham a dianteira, o corpo não tem outro remédio senão deteriorar-se ao longo do tempo.

Por outro lado, se aprendermos a viver em equilíbrio a partir do nível mais profundo, o nosso crescimento interno não tem limites previsíveis. Dezenas de livros explicam o valor do crescimento interno, mas falta-lhes o ingrediente chave que a Ayurveda enfatiza: O crescimento é automático; faz parte do plano da natureza, incorporado

nas nossas próprias células. É apenas uma questão de seguir o rio silencioso da inteligência até à sua fonte. Esse é o segredo final da saúde perfeita.

Se conseguíssemos permitir à mente expandir-se e explorar realidades mais elevadas, o corpo segui-la-ia. Não seria isso suficiente para o salvar da doença e do envelhecimento?

Podemos apenas especular sobre até onde a evolução nos vai levar, mas há exemplos dramáticos em que a mente se recusou a acreditar na doença e o corpo a seguiu de repente. Há pouco tempo eu visitei um paciente suíço de nome Andreas Schmitt que tinha sido diagnosticado com um cancro fatal. Um ano e meio antes, ele notou um ponto nevrálgico nas costas que o incomodava sempre que ele encos-tava as costas à cadeira.

Ao explorá-lo com os dedos, ele detectou uma área inchada mais ou menos com dois centímetros de diâmetro; a sua mulher dizia que era como uma verruga um pouco maior e escura; usando o espelho de mão da mulher num certo ângulo, Andreas conseguiu vislumbrar uma tumefacção castanho-arroxeada inequivoca-mente entre as suas omoplatas.

Os acontecimentos foram rápidos e implacáveis depois disso. Um oncologista em Genebra fez uma biopsia, que revelou a presença de um melanoma, a forma mais virulenta e mais rapidamente propagável de cancro de pele. Um dia depois, Andreas foi operado. Os cirurgiões removeram o tumor e exploraram os nódulos linfáticos sob a axila direita. Catorze nódulos suspeitos foram removidos; quatro deles revelaram ter células de melanoma no seu interior. Agora que o melanoma original já não existia, o passo seguinte era aplicar radioterapia às áreas nas costas e ombro para apanhar quaisquer células cancerígenas dispersas que pudes-sem ter permanecido. Andreas, um homem instruído com idade no início da casa dos cinquenta, recusou a radiação.

– A minha lógica – contou-me ele mais tarde – era esperar para ver. O tumor já não existia; eu já tinha sofrido um trauma suficiente com a cirurgia e interiormente não sabia se me sentia suficientemente forte para me submeter a mais tratamentos. Se eu tivesse tempo para recuperar em casa e reconstruir a minha confiança, não seria melhor para mim?

Esta decisão perturbou o seu oncologista, que disse a Andreas que se ele não continuasse o tratamento, o seu melanoma muito provavelmente voltaria dentro de seis meses.

– E com a radiação ele não vai voltar? – perguntou Andreas.

– As probabilidades serão menores – disse o médico.

– E por quanto tempo eu posso esperar viver depois disso? – perguntou Andreas.

O médico foi forçado a uma estimativa melindrosa. Sem tratamento, os pacientes com melanoma metastásico podem viver só por alguns meses; com um tratamento máximo, a sua expectativa de vida estende-se, às vezes para alguns anos, outras vezes não. Após cinco anos, o número de sobreviventes de longa data é inferior a 10 por cento. Num prazo de dez anos, praticamente ninguém permanece vivo.

– Então se eu não vou sobreviver a longo prazo – disse Andreas – porquê passar pela agonia só para fazer a vontade de um médico?

A vida dele avançou nos seis meses que se seguiram, até que apareceu um nódulo linfático inchado, desta vez sob a sua axila esquerda. As análises revelaram ser o retorno do melanoma, tal como se tinha previsto. Nesta altura, não restava nenhuma esperança médica realista. Quando Andreas veio aos Estados Unidos para procurar ajuda, comecei por lhe apresentar o conceito de corpo quântico.

– Antes de que um cancro possa existir fisicamente, ele deve ser desencadeado a um nível mais profundo. Em vez de falar da anomalia do mecanismo de auto-

-reparação do ADN ou da acção dos carcinogénios, a Ayurveda diz que a doença

resulta de distorções nos padrões de vibrações quânticas que mantêm o corpo intacto.

– Pode aprender a levar a sua consciência a esse nível subtil de si mesmo – na verdade, aquilo a que chamamos pensamentos e emoções são apenas expressões destas flutuações quânticas. A consciência tem a capacidade de curar e parece ajudar na cura súbita mesmo nos casos mais avançados de doença incurável.

Existem exemplos de curas inexplicáveis para todas as doenças ditas incurá-veis. Uma das peculiaridades do melanoma é que é mais susceptível de autocura do que várias outras formas de cancro muito menos mortais. Estas «remissões espontâneas» são comparativamente raras, acontecendo muito menos de um por cento das vezes, mas elas podem aparentemente resultar em recuperações completas e duradouras.

– Se uma pessoa se curou de um melanoma – salientei eu – então sabemos que é possível. O que o desencadeia? Uma nova descoberta que tem de fazer dentro de si mesmo. Neste momento, tem tantas hipóteses de fazer esta descoberta como qualquer pessoa.

Apesar das probabilidades contra ele, Andreas levou este conselho a sério.

Ele aprendeu várias abordagens Ayurvédicas para activar as suas forças de cura e submeteu-se a tratamentos de purificação para remover impurezas do seu corpo (esta abordagem é explicada nos capítulos 6 e 7). Concentrámo-nos em melhorar a sua qualidade de vida imediata. Ele voltou para a Suíça e quatro meses depois comunicou jubilosamente que o nódulo linfático inchado tinha cedido. As radio-grafias e análises ao sangue revelaram que não havia vestígios de melanoma no corpo dele. Apesar de os oncologistas suíços não esperarem que ele vivesse mais de três meses após a recorrência do cancro, Andreas leva uma vida normal vários anos depois.

O aspecto mais notável deste caso é que a mente do paciente convidou o seu corpo a aceitar a nova realidade e este aceitou, não obstante o facto de que o que estava a acontecer era «impossível». Como podemos explicar esses acontecimentos extraordinários? Um estudo de quatrocentos casos de cancro que entraram em remissão espontânea revelaram curas que pouco tinham em comum. Algumas pessoas bebiam sumo de uva ou engoliam doses massivas de vitamina C; outras reza-vam, tomavam remédios de ervanária ou simplesmente animavam-se. No entanto, estes pacientes tão diferentes tinham efectivamente uma coisa em comum. A certa altura da sua doença, eles souberam de repente, com toda a certeza, que iriam melhorar, como se a doença fosse simplesmente uma miragem e o paciente subitamente a ultrapassasse e entrasse num espaço em que o medo, o desespero e toda a doença fosse inexistente.

Eles entraram no lugar chamado saúde perfeita.

Capítulo 2

Descobrir o Seu Tipo de Corpo

Tipo de corpo

Está um dia claro de Outubro na baixa de Boston (ou Nova Iorque, ou Chi-cago) e as pessoas que se juntaram na hora de almoço já estão a voltar ao trabalho.

Algumas usam chapéus, lenços e luvas, antecipando o Inverno; outras, de camisas de manga curta, parecem achar que ainda é Verão. Um corredor de peito descoberto e calções passa a correr pulando o sinal verde na curva, em direcção ao parque. Ele destaca-se num contraste nítido com uma mulher mais velha que espera pelo autocarro embrulhada num casaco comprido com uma pele à volta do pescoço. Num olhar casual, podíamos achar que estas pessoas viviam em diferentes climas. Na verdade, elas estão a expressar as diferenças que a natureza criou dentro delas.

Apesar do facto de muitas pessoas terem tido um almoço típico de sandes, batatas fritas e café, a comida cai pesadamente em alguns estômagos, agita-se ner-vosamente noutros e passa despercebida na maioria dos restantes. Em alguns corpos, os corações estão a bater mais depressa por andarem num passeio demasiado cheio de gente; outros estão a ter excesso de fluxo de ácidos gástricos ou uma subida da tensão arterial. São precisos todos os tipos para compor o mundo – mas será que a medicina se apercebeu realmente dos tipos que existem?

Na medicina convencional prestamos muito mais atenção às diferenças entre as doenças do que entre as pessoas. Se o paciente se queixa de uma dor aguda de artrite nas mãos, um médico apercebe-se de que esta queixa comum pode estar ligada a mais de uma centena de doenças, todas elas conduzindo a articulações sensíveis, rígidas, inflamadas e doloridas. Sabe-se que algumas pessoas herdam a tendência para ter artrite, mas uma quantidade desconcertante de coisas também parecem contribuir – alterações hormonais, stresse físico e emocional, dieta, falta de exercício e outras.

A Ayurveda salienta que as doenças diferem sobretudo porque as pessoas são muito diferentes. Embora a biologia reconheça realmente que todos nós nascemos com uma «individualidade bioquímica», isto tem poucas implicações práticas no

consultório médico. A individualidade bioquímica significa que ninguém é mediano.

Em qualquer que seja o momento, as suas células e tecidos não contêm um nível médio de oxigénio, dióxido de carbono, ferro, insulina ou vitamina C. Em vez disso, eles contêm uma quantidade precisa única para aquele momento, para a condição física do seu corpo e para o estado dos seus pensamentos e emoções. O seu corpo é composto por três dimensões de milhões de pequeníssimas diferenças e, ao aprender sobre elas, pode produzir melhorias substanciais na sua saúde. Neste nível, a saúde perfeita é um fenómeno biológico muito específico.

O PRIMEIRO PASSO – CONHECER O SEU TIPO DE CORPO

Para onde quer que olhe, o seu corpo está a fazer qualquer coisa de único com cada molécula de ar, água ou alimento que ingerir, guiado pelas tendências inatas. O leitor tem a escolha de seguir estas tendências ou modificá-las, mas opor-se negligentemente a elas é antinatural. Na Ayurveda, viver em sintonia com a natureza – fácil e confortavelmente e sem tensão – significa respeitar a sua qualidade de ser único.

A primeira pergunta que um médico Ayurvédico faz não é «Qual é a doença que o meu paciente tem?» mas «Quem é o meu paciente?» Quando ele diz «Quem»

não se refere ao seu nome, mas à sua constituição. Ele procura os traços indicadores que revelam o seu tipo de corpo, também conhecido como *prakruti*. Este termo em sânscrito significa «natureza» – é a sua natureza básica que ele quer desvendar antes de se voltar para as suas queixas e sintomas.

O tipo de corpo Ayurvédico é como um plano que delineia as tendências inatas que foram incorporadas no seu sistema. Um copo de leite gordo contém 120

calorias, seja quem for que o beba, mas uma pessoa usa essas calorias sobretudo para armazenar gordura, enquanto outra converte a maior parte delas em energia.

O corpo de uma criança extrai muito cálcio para construir novo tecido ósseo, enquanto numa pessoa mais velha o mesmo cálcio sai directamente através dos rins (e pode converter-se numa dolorosa pedra nos rins se o seu corpo deixar de conseguir lidar eficientemente

com o cálcio).

Ao conhecer o seu tipo de corpo, um médico Ayurvédico pode indicar quais os tipos de dieta, de actividade física e de terapias médicas que o podem ajudar e os que não o beneficiam ou podem mesmo prejudicá-lo. Uma *pizza* com queijo extra pode ser potencialmente letal para uma pessoa com doença arterial avançada, por exemplo – a gordura ingerida pode ser a última gota que rompe um dos depósitos de placa de gordura que esteja a bloquear um vaso sanguíneo que leva ao coração. Ataques cardíacos massivos resultaram de rupturas minúsculas como esta.

No entanto, a mesma *pizza* pode ser relativamente inofensiva para a maior parte de nós; alimentos ricos em gordura até podem ser desejáveis para aqueles que não conseguem aumentar o peso com dietas normais. Conhecer quem é – o seu *prakruti* – é uma chave inestimável para saber o que deve comer.

DESCOBRIR O SEU TIPO DE CORPO > 37

Existem três razões importantes para que conhecer o seu tipo de corpo seja o primeiro passo para a saúde perfeita:

1. *As sementes da doença são plantadas cedo*. Seria difícil encontrar um doente do coração na casa dos quarenta que não tenha demonstrado sinais suspeitos quando estava na casa dos vinte. Um patologista que examina as artérias de um defunto com vinte anos de idade consegue ver camadas prematuras de gordura que são susceptíveis de criar um futuro ataque cardíaco. Até crianças de dez anos serão já propensas quer a alergias quer a excesso de peso crónico, colesterol alto ou úlceras pépticas. Mas nesta idade, quando a doença incipiente é mais fácil de tratar e prevenir, os sintomas são muitas vezes difíceis de identificar. Ao compreender os tipos de corpo e os seus pontos fortes e fracos específicos, pode começar a tomar medidas preventivas quando elas são mais benéficas, muito antes de a doença se manifestar abertamente.

2. *Os tipos de corpo tornam a prevenção mais específica*. Ninguém é propenso a todas as doenças, embora a maior parte nós tente prevenir o maior número de doenças que puder – cancro, ataques cardíacos, osteoporose e outras – deslocando-se incertamente de um cuidado médico para outro. Se tentar prevenir todas as doenças sem saber qual é a sua predisposição particular, está a penetrar no escuro. Por que razão 60 milhões de adultos norte-americanos sofrem de tensão arterial alta sem se tratarem? Pelo menos parte da razão é que não

está a ser feita uma suficiente ligação pessoal entre a prevenção e o indivíduo que dela necessita.

Ataques cardíacos, cancro e diabetes acontecem a pessoas específicas, uma por uma. Só faz sentido que se proceda à prevenção segundo o mesmo princípio.

3. *O tipo de corpo torna o tratamento mais preciso, uma vez surgida a doença*. Um tratamento generalizado – receitar Valium a todas as pessoas que sentirem ansiedade ou antiácidos para todas as pessoas que tiverem uma úlcera – tanto pode dar certo como errado; parte do princípio de que uma dada doença é a mesma em todas as pessoas. Mas, tal como vimos, isto não é verdade. Segundo a Ayurveda, três pessoas podem sentir ansiedade em três níveis de stresse diferentes. As suas úlceras podem resultar de três dietas diferentes, pressões no trabalho ou dificuldades em casa. Com efeito, elas estão a sofrer de três doenças diferentes, as quais por acaso viajam sob o mesmo nome. Isto aplica-se a pessoas que fumam cigarros uns atrás dos outros, que comem compulsivamente ou sofrem de alergias e asma. Em todos estes casos, o tipo de corpo Ayurvédico é extraordinariamente preciso, como irá ver, porque consegue definir minuciosamente o que está a acontecer dentro de cada indivíduo.

Finalmente, conhecer o seu tipo de corpo é essencial para se compreender a si mesmo. Quando descobre o que realmente está a acontecer dentro de si, deixa de estar condicionado pelas noções da sociedade sobre o que devia estar a fazer, dizer, pensar e sentir. Uma das maravilhas de aprender sobre a Ayurveda é a percepção que nos dá sobre pequenas coisas que provavelmente se descartariam como idiossincrasias. Na TV, toda a gente é encorajada a beber um copo de sumo de laranja todas as manhãs, mas há pessoas que têm azia ou mal-estar no estômago.

Isto não é anormal; é um sinal de que elas fazem parte de um tipo de corpo específico para o qual o carácter ácido do sumo de laranja não é o ideal.

Uma pessoa cujos nervos ficam alterados com uma chávena de café fraco é por natureza diferente de alguém que bebe três chávenas de café expresso sem sentir nada. Quando reage a uma chávena de café, a uma corrente de ar fria, a uma crítica do seu chefe, a um bilhete de amor ou ao tempo chuvoso, o seu tipo de corpo está a enviar-lhe um sinal. É um sinal muito pessoal que só o leitor pode sintonizar. Se

começar a escutar todos estes sinais que lhe são enviados dia após dia, minuto a minuto, irá reparar que eles afectam a sua disposição, o seu comportamento, as suas percepções, sabores, talentos, atracção por outras pessoas e muito mais.

A expressão «tipo de corpo» é apenas um indício do que *prakruti* significa –

é, na verdade, o seu mundo, a realidade pessoal gerada por si a partir do seu centro criativo. Mais precisamente, podíamos chamar ao seu *prakruti* o seu «tipo de constituição psicofisiológica», uma expressão que inclui tanto a mente (psique) como o corpo (fisiologia). Estou a evitar esta frase por uma questão de brevidade, mas vale a pena lembrar que o seu corpo físico também tem um aspecto mental.

A ALTERNÂNCIA DE ESTAÇÃO DO SEU CORPO

De onde vêm os tipos de corpo? Todos têm essencialmente os mesmos tipos de células e órgãos, mesmo que a genética tenha definido que o leitor nasceu com olhos azuis em vez de castanhos. E apesar de haver variações enormes de uma personalidade para outra, nós também partilhamos a mesma gama de emoções. Para encontrar a origem profunda dos tipos de corpo, a Ayurveda olha para o ponto de encontro entre a mente e o corpo. É certo que os dois se encontram. Sempre que se dá um evento na mente, dá-se um evento correspondente no corpo. Se uma criança tem medo do escuro, o seu medo toma uma forma física através do disparo de adrenalina na sua corrente sanguínea. A Ayurveda diz que esta interligação se dá num lugar que fica ensanduichado entre a mente e o corpo, onde o pensamento se transforma em matéria; é ocupado por três princípios de acção chamados *doshas*.

Os *doshas* são únicos e extremamente importantes, porque permitem o diálogo da mente com o corpo. Todas as suas esperanças, medos, sonhos e desejos, juntamente com os mais pequenos fragmentos de emoção e desejo, deixaram as suas marcas na sua fisiologia – estes eventos da mente moldam constantemente o

corpo à medida que «falam» com ele. Para a maior parte de nós, as mensagens não têm um carácter de apoio à vida tanto quanto deviam ter. Em algum ponto das nossas vidas adultas, as marcas do stresse e da idade começam a prevalecer sobre as marcas de crescimento e expansão. Se a sua mente tem capacidade para o amor e para a

criatividade enquanto o seu corpo se desgasta ano após ano, os *doshas* requerem atenção.

Segundo a Ayurveda, a razão para que a tendência descendente da entropia prevaleça sobre a tendência ascendente da evolução é esta: um desequilíbrio nos *doshas* é o primeiro sinal de que a mente e o corpo não estão perfeitamente coordenados. Esta é a razão pela qual um poeta tão brilhante como Keats morre de tuber-culose aos 26 anos e um génio musical do calibre de Mozart morre de doença renal com apenas 35 anos. O génio da mente não estava acoplado ao corpo. Por outro lado, restaurar os *doshas* abre a possibilidade de um sistema mente-corpo que se encontra sempre em equilíbrio, sempre saudável, sempre em evolução.

Os três *doshas* chamam-se Vata, Pitta, e Kapha. Embora regulem milhares de funções distintas no sistema mente-corpo, eles têm três funções básicas: **O dosha Vata** controla o movimento.

O dosha Pitta controla o metabolismo.

O dosha Kapha controla a estrutura.

Cada célula no seu corpo tem de conter todos estes três princípios. Para se manter vivo, o seu corpo tem de ter Vata, ou movimento, que lhe permite respirar, fazer circular o sangue, passar a comida pelo tracto digestivo e enviar impulsos nervosos de e para o cérebro. Tem de ter Pitta, ou metabolismo, que processa a comida, o ar e a água através de todo o sistema. Tem de ter Kapha, ou estrutura, para manter as células juntas e formar músculo, gordura, osso e tendões. A natureza precisa dos três para construir um corpo humano.

No próximo capítulo iremos abordar os *doshas* mais profundamente. No entanto, primeiro, temos de determinar o seu tipo de corpo, que lhe dará um interesse muito mais pessoal nos *doshas*. Tal como existem três *doshas*, existem três tipos básicos de constituição humana no sistema Ayurvédico, dependendo de qual dos *doshas* é dominante. Se um médico o examinar e disser, «O seu tipo é o Vata», ele quer dizer que as características de Vata são as que predominam em si; dir-se-ia que o leitor tem um *prakruti* Vata.

A importância de saber que é um tipo Vata – ou um Pitta ou um Kapha – é que ajusta com precisão a sua dieta, exercícios, rotina diária e outras medidas para a prevenção da doença. Uma pessoa Vata vive num mundo com as cores Vata nos mais pequenos pormenores. Ao ingerir comida que sabe que vai equilibrar o Vata, ela pode exercer

um efeito equilibrador tremendo em todas as partes. Isto vai tornar-se óbvio para si mal preencher o questionário que vem nas páginas seguintes.

No entanto, lembre-se de que os três *doshas* estão presentes em todas as pessoas e os três têm de ser mantidos em equilíbrio. O conhecimento do tipo de corpo que

irá adquirir é a sua chave para o equilíbrio *total*; proporciona-lhe o ingrediente da maior importância para a mudança – a si mesmo, conforme a natureza o fez.

TESTE PARA IDENTIFICAÇÃO DO TIPO DE MENTE-

-CORPO NA AYURVEDA

O questionário que se segue está dividido em três secções. Para as vinte primeiras perguntas, que se aplicam ao *dosha* Vata, leia cada afirmação e marque, de 1 a 6, como ela se aplica a si.

1 = Não se aplica a mim.

3 = Aplica-se mais ou menos a mim (ou algumas vezes).

6 = Aplica-se muito a mim (ou quase sempre).

No final da secção, anote a sua pontuação total Vata. Por exemplo, se marcar um 6 para a primeira pergunta, um 3 para a segunda e um 2 para a terceira, o seu total até esse ponto seria 6 + 3 + 2 = 11. Some o total de toda a secção desta forma e chegará à sua pontuação final. Passe às vinte perguntas para o *dosha* Pitta e para o Kapha.

Quando terminar, terá três pontuações distintas. Compará-las determinará o seu tipo de corpo.

Para os traços físicos mais ou menos objectivos, a sua escolha deve ser normalmente óbvia. Para os traços mentais e de comportamento, que são mais subjectivos, deve responder de acordo com a forma como se sentiu e agiu durante a maior parte da sua vida ou pelo menos nos últimos anos.

SECÇÃO 1 – VATA

Não Se Às vezes Aplica-se

Aplica Aplica-se Mais

1. Desempenho actividades muito

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

rapidamente.

2. Não sou bom a memorizar coisas e depois 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

a lembrar-me delas mais tarde.

3. Sou entusiástico e vivaz por natureza.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

4. Tenho uma constituição magra – não

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

aumento de peso facilmente.

5. Aprendo coisas novas com facilidade.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

6. O meu passo característico a andar é

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

rápido e ligeiro.

Não Se Às vezes Aplica-se

Aplica Aplica-se Mais

7. Tenho tendência a ter dificuldade em 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

tomar decisões.

8. Tenho tendência a formar gases ou ficar 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

com obstipação facilmente.

9. Tenho tendência a ficar com as mãos 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

e os pés frios.

10. Fico ansioso ou preocupado com facilidade.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

11. Não suporto o tempo frio tão bem como 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

as outras pessoas.

12. Falo depressa e os meus amigos acham-me 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

falador.

13. Os meus humores alteram-se facilmente

e sou relativamente emocional por natureza.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

14. Tenho frequentemente dificuldade em

adormecer e em ter uma boa noite de sono.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

15. A minha pele tende a ficar seca, sobretudo 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

no Inverno.

16. A minha mente é muito activa, por vezes 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

inquieta, mas também muito imaginativa.

17. Os meus movimentos são rápidos e activos; 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

a minha energia tende a surgir aos arrancos.

18. Fico agitado com facilidade.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

19. Se estiver sozinho, os meus hábitos de comer e dormir tendem a ficar desregulados.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

20. Aprendo depressa, mas também esqueço 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

depressa.

PONTUAÇÃO VATA

SECÇÃO 2 – PITTA

Não Se Às vezes Aplica-se

Aplica Aplica-se Mais

1. Considero-me muito eficiente.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

2. Nas minhas actividades, tendo a ser 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

extremamente preciso e ordenado.

3. Sou resoluto e tenho uma maneira de ser 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

algo impetuosa.

DEEPAK CHOPRA > 42

Não Se Às vezes Aplica-se

Aplica Aplica-se Mais

4. Sinto-me desconfortável ou fico facilmente 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

cansado no tempo quente.

5. Tendo a transpirar facilmente.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

6. Mesmo que não o demonstre, fico irritável 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

ou com raiva facilmente.

7. Se perder uma refeição ou houver um 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

atraso numa refeição, fico desconfortável.

8. Uma ou mais das seguintes características 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

descreve o meu cabelo: precocemente grisalho

ou com perda de cabelo, fino, liso, louro, ruivo ou cor de areia.

9. Tenho um apetite forte, se quiser consigo

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

comer uma grande quantidade.

10. Muitas pessoas acham-me teimosa.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

11. Sou muito regular nos meus hábitos 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

intestinais – seria mais comum ter fezes soltas do que obstipação.

12. Fico impaciente com muita facilidade.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

13. Tendo a ser perfeccionista nos detalhes.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

14. Fico com raiva facilmente, mas depois 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

passa-me rapidamente.

15. Sou grande apreciador de alimentos frios, 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

como gelados e também suspiro por bebidas

geladas.

16. É mais provável que ache um quarto 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

demasiado quente do que demasiado frio.

17. Não suporto comida muito quente ou picante. 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

18. Não sou muito tolerante com a discordância.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

19. Gosto de desafios e quando quero uma coisa 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

sou muito determinado nos meus esforços

para consegui-la.

20. Tendo a ser crítico com os outros e comigo 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

mesmo.

PONTUAÇÃO PITTA

DESCOBRIR O SEU TIPO DE CORPO > 43

SECÇÃO 3 – KAPHA

Não Se Às vezes Aplica-se

Aplica Aplica-se Mais

1. A minha tendência natural é para fazer 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

as coisas de uma forma lenta e descontraída.

2. Aumento o peso mais facilmente do que a 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

maioria das pessoas e levo mais tempo

para perdê-lo.

3. Tenho uma disposição plácida e calma – não 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

me altero facilmente.

4. Posso falhar refeições facilmente sem nenhum 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

desconforto significativo.

5. Tenho uma tendência para ter excesso 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

de muco, catarro, congestão crónica, asma ou

problemas nos seios faciais.

6. Tenho de ter pelo menos oito horas de sono 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

para me sentir bem no dia seguinte.

7. O meu sono é muito profundo.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

8. Sou calmo por natureza e não fico com raiva 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
facilmente.

9. Não aprendo tão rapidamente como outras 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
pessoas, mas tenho uma capacidade de
retenção excelente e uma boa memória
de longo prazo.

10. Tenho tendência para ficar gordo – armazeno 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
gordura em excesso facilmente.

11. O tempo fresco e húmido incomoda-me.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

12. O meu cabelo é grosso, escuro e ondulado.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

13. A minha pele é macia e suave com uma 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
aparência algo pálida.

14. Tenho uma estrutura de corpo grande 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
e compacta.

15. As palavras seguintes descrevem-me bem: 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
sereno, gentil por natureza, afectivo
e indulgente.

16. A minha digestão é lenta, o que me faz sentir 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
pesado depois de comer.

17. Tenho bastante força e resistência física assim 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6
como um nível de energia estável.

18. Geralmente ando num passo lento 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

e compassado.

DEEPAK CHOPRA > 44

Não Se Às vezes Aplica-se

Aplica Aplica-se Mais

19. Tenho tendência para dormir de mais, 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

para me sentir atordoado ao acordar

e geralmente sou lento a iniciar a actividade de manhã.

20. Como devagar e sou lento e metódico nas 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6

minhas actividades.

PONTUAÇÃO KAPHA

PONTUAÇÃO FINAL

Vata Pitta Kapha **DETERMINAR O SEU TIPO DE CORPO**

Apesar de só haverem três *doshas*, a Ayurveda combina-os de dez maneiras possíveis para chegar a dez diferentes tipos de corpo.

TIPOS DE UM SÓ *DOSHA*:

Vata

Pitta

Kapha

Se um dos *doshas* for muito mais elevado do que os outros, quer dizer que o seu tipo é de um só *dosha*. Um grande indicador é uma pontuação em que o primeiro *dosha* é o dobro do segundo (por exemplo, Vata-90, Pitta-45, Kapha-35), mas as margens menores também contam. Um verdadeiro tipo de um só *dosha* apresenta os traços de Vata, Pitta ou Kapha de forma muito predominante. O seu próximo *dosha* mais elevado ainda demonstra alguma influência nas suas tendências naturais, mas num grau muito menor.

TIPOS DE DOIS *DOSHAS*:

Vata-Pitta ou Pitta-Vata

Pitta-Kapha ou Kapha-Pitta

Kapha-Vata ou Vata-Kapha

Se nenhum *dosha* for extremamente dominante, quer dizer que o seu tipo é de dois *doshas*. Isto significa que apresenta qualidades dos seus dois *doshas* dominantes, quer seja lado a lado, quer em alternância. O mais elevado vem em primeiro lugar no seu tipo de corpo, mas ambos contam.

DESCOBRIR O SEU TIPO DE CORPO > 45

A maioria das pessoas tem tipos de dois *doshas*. Nalgumas, o primeiro *dosha* é muito forte – elas tem contagens como Vata-70, Pitta-90, Kapha-46, que o clas-sificaria como Pitta puro, excepto pela predominância de outro *dosha*, Vata. Noutros casos em que a diferença seja menor, o primeiro *dosha* continua a predominar, mas o segundo será quase igual. A sua pontuação podia ser Vata-85, Pitta-80, Kapha-40, que é um tipo Vata-Pitta, apesar de estes dois *doshas* estarem muito próximos.

Finalmente, algumas pessoas têm pontuações em que um *dosha* se destaca, mas os outros dois estão exactamente equiparados (por exemplo, V-69, P-86, K-69).

Elas continuam a ser prováveis tipos de dois *doshas*, mas um teste escrito não captou o segundo *dosha* – esta pessoa ou é Pitta-Vata ou Pitta-Kapha. Se a sua pontuação for assim, dê atenção ao primeiro *dosha* como sendo o seu *dosha* dominante e com o tempo o segundo tornar-se-á claro.

TIPO DE TRÊS *DOSHAS*: VATA-PITTA-KAPHA Se as suas três pontuações são praticamente iguais (por exemplo, Vata-88, Pitta-75, Kapha-82), quer dizer que o seu tipo é de três *doshas*. No entanto, este tipo é considerado raro. Volte a verificar as suas respostas cuidadosamente, ou peça ajuda a um amigo ao refazer o teste para verificar as suas respostas. Depois volte a ler as descrições de Vata, Pitta e Kapha nas páginas seguintes para ver se um ou dois *doshas* são predominantes na sua caracterização. Se não, discutimos o tipo de três *doshas* de forma mais abrangente na página 61.

O Vata cria confusão. Se der consigo a não ser capaz de dar respostas claras em muitos pontos, o seu tipo de corpo pode estar oculto por um desequilíbrio do Vata. O Vata é o «líder dos *doshas*» e pode imitar o Pitta e o Kapha. O leitor pode ter uma figura magra e ao mesmo tempo ter excesso de peso; propenso a preocupar-se, mas também

irritável; ou pode ter insónia por um período de tempo, seguido de uma tendência para dormir de mais. O desequilíbrio do Vata é capaz de provocar essa variação.

Basicamente, os tipos de corpo não costumam ser ambíguos. À medida que for compreendendo melhor o sistema Ayurvédico, vai poder ver quais as respostas que foram causadas pelo desequilíbrio do Vata e quais as que derivaram da sua verdadeira natureza. Se continuar confuso, é aconselhável consultar um médico Ayurvédico.

CARACTERÍSTICAS DOS TIPOS DE CORPO

Depois de ter determinado o seu tipo de corpo, agora pode aprender a inter-pretá-lo. Uma coisa importante a saber sobre o sistema Ayurvédico é que é genérico. Os tipos de corpo são herdados. Muito antes da teoria do ADN, os sábios

Ayurvédicos aperceberam-se de que traços genéricos aparecem em grupos: a pele e o cabelo orientais são acompanhados de olhos castanhos e não azuis; uma musculatura compacta é acompanhada de ossos pesados para a suportar e não de ossos leves e finos. Mente, corpo e comportamento estão embalados juntos consistente-mente de formas subtis que só são reveladas através do conhecimento dos *doshas*.

O seu tipo de corpo é o molde onde foi feito, mas não contém o seu destino.

Ser alto ou baixo, indeciso ou determinado, ansioso ou calmo pode ser um tipo, no entanto há um vasto espaço para todas as coisas que não são controladas pelo tipo de corpo – pensamentos, emoções, memórias, talentos, desejos e outras. O *conhecimento do seu tipo de corpo permite-lhe evoluir para um estado de saúde mais ideal*. Ao contrário da medicina ocidental, que visa apenas a saúde física ou mental, a Ayurveda pretende elevar qualquer aspecto da vida a um nível mais elevado –

relações pessoais, satisfação profissional, crescimento espiritual e harmonia social estão todos intimamente ligados à mente e ao corpo; portanto, eles podem ser influenciados por uma medicina, se o seu conhecimento for suficientemente profundo. Esse é o argumento que a Ayurveda faz sobressair – eu acho que tem tanto de profundo como de persuasivo.

Características do tipo Vata

• Constituição leve e magra.

• Desempenha actividade rapidamente.

• Fome e digestão irregulares.

• Sono leve e interrompido, insónia.

• Entusiasmo, vivacidade, imaginação.

• Agitabilidade, alternância de humores.

• Rápido a captar nova informação, assim como a esquecê-la.

• Tendência para a preocupação.

• Tendência para a obstipação.

• Cansa-se facilmente, tendência para extenuar-se.

• A energia mental e física surge aos arrancos.

O tema básico do tipo Vata é «alterável». As pessoas Vata são imprevisíveis e muito menos estereotipadas do que as Pittas ou Kaphas, mas a sua variabilidade

– em tamanho, forma, temperamento e acção – também é a sua marca registada.

Para uma pessoa Vata, a energia mental e física surge aos arrancos, sem constância.

É muito típico do Vata:

• Ficar com raiva a qualquer hora do dia ou da noite.

• Gostar da excitação e da mudança constante.

• Ir dormir a horas diferentes todas as noites, falhar refeições e manter hábitos irregulares em geral.

• Digerir bem a comida num dia e mal noutro.

• Apresentar arrancos emocionais que duram pouco e são rapidamente esquecidos.

• Andar rapidamente.

Fisicamente, os Vatas são os mais magros dos três tipos, com ombros e/ou ancas caracteristicamente estreitos. Alguns Vatas podem achar difícil ou impossível aumentar de peso e permanecem cronicamente abaixo do peso adequado; outros sentem prazer em ser delgados e flexíveis. Embora tenham apetites bastante variáveis, os Vatas são o único tipo que pode comer de tudo sem engordar.

(Alguns Vatas, porém, variam bastante de peso ao longo das suas vidas; podem ser altos e magricelas enquanto adolescentes mas ter excesso de peso na meia-idade.) A irregularidade física vem de um excesso de Vata – mãos e pés podem ser demasiado grandes para um certo corpo, ou demasiado pequenas; os dentes podem ser muito pequenos ou então grandes e protuberantes; a maloclusão é uma característica Vata. Embora a maior parte das pessoas Vata seja bem proporcionada, também é comum encontrar-se pernas tortas, pés virados para dentro, curva-turas da coluna (escoliose), septo desviado e olhos demasiado próximos ou demasiado afastados. Os ossos tanto podem ser muito leves como muito longos e pesados. As articulações, os tendões e as veias são salientes em muitos corpos Vata, porque a camada de gordura sob a pele é fina. Articulações que estalam são consideradas muito típicas.

O *dosha* Vata é responsável por todo o movimento no corpo. Os seus músculos mexem por causa do Vata, que também controla a respiração, o movimento da comida ao longo do tracto digestivo e os impulsos nervosos emitidos pelo cérebro. A função mais importante do Vata é controlar o sistema nervoso central. Tremores, contracções e espasmos são exemplos de que o Vata está a ficar exacerbado.

Quando este *dosha* está fora de equilíbrio, aparecem distúrbios nervosos, que podem ir deste a ansiedade e depressão (depressão do tipo vazio, com a sensação de exaurimento, não a depressão pesada do Kapha) a perturbações mentais de ordem clínica. Sintomas psicossomáticos de todos os tipos são um sinal do agravamento do Vata. Por isso, recuperar o equilíbrio do Vata muitas vezes cura sintomas que desafiam quaisquer outros tratamentos.

Vata é responsável por dar início às coisas, não acabá-las, uma característica que fica fortemente em evidência quando um tipo Vata está fora de equilíbrio –

essas pessoas vão às compras compulsivamente sem comprar nada, falam sem chegar a uma conclusão e tornam-se cronicamente insatisfeitas. Por vezes diz-se que os tipos Vata se consomem demasiado livremente, desperdiçando dinheiro, energia e palavras, mas isto não é verdade se eles estiverem equilibrados, uma vez que o *dosha* Vata é responsável pelo equilíbrio do corpo inteiro.

A maioria das pessoas Vata são propensas a preocupar-se e às vezes sofrem de insónia, que é o resultado do pensamento inquieto. O sono normal do Vata é o mais curto de todos os tipos – seis horas ou menos é o característico, diminuindo com a idade. A emoção negativa típica que surge em resultado do stresse é a ansie-

dade (medo). A queixa digestiva típica é a obstipação crónica e/ou gases, embora as pessoas Vata também possam ter problemas de estômago e digestão irregular em geral. Cólicas digestivas, assim como dores pré-menstruais são geralmente atribuídas a este *dosha*.

Uma pessoa Vata equilibrada é contagiosamente feliz, entusiástica e energética. A mente é clara e alerta; o estado de espírito é jovial. Os Vatas são extremamente sensíveis à mudança no seu ambiente. Têm reacções rápidas e intensas ao som e ao toque e não gostam de muito barulho. As personalidades que são vivazes, vibrantes, excitantes, imprevisíveis, imaginativas e faladoras expressam todas o tipo Vata.

Quando está em desequilíbrio, a tendência Vata para a impulsividade faz com que essas pessoas se esforcem de mais – a sua agitação transforma-se em exaustão, depois em fadiga crónica e depressão.

De todas as suas qualidades, talvez a mais importante é que o Vata lidera os outros *doshas*. Isto quer dizer várias coisas: o Vata é o primeiro a ficar desequilibrado, causando os estados iniciais de doença; pode imitar os outros *doshas*, fazendo-o pensar que o Pitta ou o Kapha estão a causar problemas (na verdade, mais de metade de todas as perturbações têm origem no Vata); e é o «rei» dos *doshas*, porque quando está equilibrado, o Pitta e o Kapha também costumam estar. Equilibrar o *dosha* Vata é de uma importância vital para todos.

A principal advertência para os tipos Vata é descansar o suficiente, não abusar e dar uma atenção especial aos hábitos regulares do estilo de vida. Estas medidas podem não parecer naturais para muitos Vatas, mas elas levam muitas vezes a rápidas melhorias nos problemas físicos e mentais. O nosso instinto básico de equilíbrio vem do Vata, que é

absolutamente vital preservar.

Características do tipo Pitta

• Constituição média.

• Força e resistência médias.

• Carácter empreendedor, gosta de desafios.

• Intelecto aguçado.

• Fome e sede aguçadas, boa digestão.

• Tendência para raiva e irritabilidade sob stresse.

• Pele clara ou rosada, muitas vezes com sardas.

• Aversão ao Sol e ao tempo quente.

• Discurso preciso e articulado.

• Não pode falhar refeições.

• Cabelos louros, castanho-claros ou ruivos (ou subtons de ruivo).

O tema do tipo Pitta é «intenso». Qualquer pessoa com cabelo ruivo-vivo e um rosto corado contém uma boa dose de Pitta, assim como alguém que seja ambicioso, de compreensão aguçada, franco, arrojado, argumentativo ou ciumento. O lado com-

bativo do Pitta é uma tendência natural, mas não tem de ser expresso. Quando estão equilibrados, os Pittas são emocionalmente afectuosos e entusiásticos, amorosos e bem-dispostos. Um rosto a brilhar de felicidade é muito Pitta. Também é muito próprio do Pitta:

• Sentir-se vorazmente esfomeado se o jantar se atrasar meia hora.

• Viver de acordo com o relógio (geralmente um dos caros) e não gostar de perder tempo.

• Acordar no meio da noite com calor e sede.

• Tomar a dianteira de uma situação ou sentir que deve fazê-lo.

• Saber por experiência que os outros por vezes o acham demasiado

exigente, sarcástico ou crítico.

• Ter um passo determinado ao andar.

Fisicamente, os Pittas são medianos e bem-proporcionados. Mantêm o peso sem flutuações drásticas; não é difícil para eles aumentarem ou perderem alguns quilos voluntariamente. As características faciais são bem-proporcionadas; os olhos são de tamanho mediano, muitas vezes com um olhar penetrante. As mãos e os pés também são medianos; as articulações são normais.

O cabelo e a pele do Pitta são fáceis de reconhecer. O cabelo costuma ser liso e fino, ruivo, louro ou cor de areia e tende a ficar grisalho prematuramente. Calvície, perda de cabelo ou um recuamento da linha capilar também é um sinal de Pitta forte ou em excesso. A pele é quente, macia e clara; não se bronzeia facilmente e muitas vezes fica queimada sem sequer ficar bronzeada (em particular se o cabelo é claro e fino) – isto dá aos Pittas mais uma razão para não se exporem ao Sol, que é a sua tendência natural. Também é muito típico da pele Pitta ter muitas sardas e verrugas. (Em grupos raciais em que o cabelo e a pele escuros são a norma, deve poder-se contar com outras características Pitta.) Os Pittas têm geralmente intelectos argutos e penetrantes e bom poder de concentração. A sua tendência inata é serem ordenados e gerirem a energia, o dinheiro e as suas acções eficientemente. Gastar dinheiro em luxos é uma excepção proeminente a isto – os Pittas adoram ter coisas finas ao seu redor. Eles tendem a reagir ao mundo visualmente.

O calor é expressado de todas as maneiras nos Pittas: através do seu típico temperamento de pavio curto (cabeça quente), mãos e pés quentes e sensações de ardor nos olhos, na pele, no estômago ou nos intestinos – tudo isto pode aparecer se o Pitta ficar desequilibrado. Como eles próprios são quentes, os Pittas são adversos a longas exposições ao Sol. Desenvolvem facilmente um cansaço ao calor e não suportam trabalho físico muito pesado. Os seus olhos não gostam de luz muito intensa.

Os Pittas têm uma inclinação para a raiva como sendo a sua emoção negativa característica e o stresse despoleta isto facilmente. Eles podem ser irritáveis e impacientes, exigentes e perfeccionistas, em particular se estiverem em desequilíbrio.

Embora sejam ambiciosos e demonstrem boas qualidades de liderança,

os Pittas podem ter modos mordazes e abrasivos, que alienam os outros.

Os Pittas falam com precisão e articuladamente; é frequente tornarem-se bons oradores. Têm opiniões fortes e gostam de discutir. Um discurso sarcástico e crítico identifica um Pitta em desequilíbrio, mas, como as pessoas dos outros *doshas*, os tipos Pitta têm dois lados: equilibrados, são doces, alegres, confiantes e corajosos. Gostam de desafios e enfrentam-nos vigorosamente, mas apenas com uma energia física média. A resistência dos Pittas é moderada e até a sua digestão extremamente forte, que é a base da sua energia, pode ser prejudicada. Eles são o tipo de pessoa que na meia-idade tendem a dizer, «Eu costumava poder comer de tudo, mas agora já não». O *dosha* Pitta controla o metabolismo em todos os tipos de corpo. Nas pessoas Pitta, o «fogo digestivo», como lhe chama a Ayurveda, é particularmente forte. Isto dá aos Pittas um grande apetite por comida e muitas vezes uma sede excessiva. De todos os tipos de corpo, os Pittas são os menos capazes de falhar uma refeição ou mesmo comer tarde – isso deixa-os vorazes e/ou irritáveis.

Pitta em excesso está associado à azia, uma tendência para úlceras no estômago, sensações de ardor nos intestinos e hemorróidas. Se não for cuidado, o Pitta agra-vado pode enfraquecer seriamente a digestão.

O tecido da pele do Pitta é facilmente irritável, causando erupções, inflamações e acne. As partes brancas dos olhos do Pitta são sensíveis e ficam vermelhas facilmente (uma visão enfraquecida também tende a estar associada ao desequilíbrio do Pitta). Os Pittas dormem tranquilamente mas podem acordar no meio da noite sentindo calor. Dormem por um período de tempo moderado e aproximam-

-se das «normais» oito horas por noite. Se estiverem desequilibrados, os Pittas sofrem de insónia, em particular se estiverem muito embaraçados com o trabalho, que tende a ser extenuante para eles.

A principal advertência para um tipo Pitta é levar um estilo de vida moderado e puro. Cada célula do corpo depende do *dosha* Pitta para regular a sua ingestão de alimento, água e ar puros. Quando o Pitta fica desequilibrado, aparecem rapidamente toxinas de todos os tipos. Sendo especialmente sensíveis a isto, os tipos Pitta reagem mal a alimentos impuros, ar ou água poluídos, álcool e cigarros e especialmente a emoções tóxicas – hostilidade, ódio, intolerância e ciúme. O *dosha* Pitta dá-nos o instinto para a moderação e pureza, qualidades que são vitais para a saúde.

Características do tipo Kapha

• Constituição compacta e poderosa; grande força e resistência físicas.

• Energia regular; acção graciosa e lenta.

• Personalidade tranquila e relaxada; não sente raiva facilmente.

• Pele fresca, macia, espessa, pálida e muitas vezes oleosa.

• Lento a captar nova informação, mas com boa memória de retenção.

• Sono pesado e prolongado.

• Tendência para a obesidade.

• Digestão lenta, fome moderada.

• Afectuoso, tolerante, perdoador.

• Tendência para ser possessivo, complacente.

O tema básico do tipo Kapha é «relaxado». O *dosha* Kapha, o princípio estrutural no corpo, traz estabilidade e regularidade; proporciona reservas de força e resistência física que foram implantadas na constituição robusta e pesada das pessoas Kapha típicas. Os Kaphas são considerados felizardos na Ayurveda, porque em regra apreciam a boa saúde; além disso, as suas personalidades expressam uma visão do mundo serena, feliz e tranquila. Também é muito próprio do Kapha:

• Ponderar as coisas por muito tempo antes de tomar uma decisão.

• Acordar lentamente, ficar muito tempo deitado na cama e precisar de café depois de se levantar.

• Estar feliz com o *status quo* e preservá-lo sendo conciliador com os outros.

• Respeitar os sentimentos das outras pessoas, com os quais sente uma genuína empatia.

• Procurar conforto emocional no acto de comer.

• Ter movimentos graciosos, olhos líquidos e um andar deslizante,

mesmo com excesso de peso.

Fisicamente, o *dosha* Kapha dá força e resistência natural às doenças. Para além de terem uma boa constituição, os tipos Kapha tendem a ser atarracados, com ancas e/ou ombros largos. Existe uma forte tendência para aumentar de peso com facilidade – para os Kaphas, basta olhar para a comida para aumentarem alguns quilos. Uma vez que o peso extra não é fácil de perder, os Kaphas ficam frequentemente obesos quando em desequilíbrio. No entanto, pessoas com constitui-ções médias podem ser Kaphas na mesma e nos tipos de dois *doshas*, como os Vata-Kapha, o corpo pode mesmo ser magro. Um traço revelador do Kapha é uma pele fresca, macia, espessa e pálida que é muitas vezes oleosa. Olhos grandes e suaves do tipo corça («como se estivessem cheios de leite», dizem os textos antigos) são também muito típicos. Qualquer coisa sobre o rosto e a forma do corpo que sugira repouso e estabilidade aponta para uma dominância subjacente do Kapha.

Nas mulheres, ter uma forma roliça e sinuosa ou uma beleza de estátua da Renascença é muito Kapha.

O *dosha* Kapha é lento. As pessoas que comem lentamente e que costumam ter uma digestão lenta são geralmente tipos Kapha, assim como as pessoas que falam lentamente, em particular se o fazem deliberadamente. Sendo calmos e contidos, os tipos Kapha não ficam com raiva facilmente e gostam de manter a paz à sua volta. A sua reacção natural ao mundo é pelo paladar e pelo olfacto – os Kaphas tendem a dar uma extrema importância à comida; de um modo geral, eles confiam nas sensações corporais, sendo essencialmente pessoas terrestres.

Os Kaphas têm uma energia regular. A sua resistência é superior à dos outros tipos, assim como a sua predisposição para executar trabalho físico. Raramente se sentem drenados pela fadiga física. É muito próprio do Kapha armazenar e poupar quase tudo – dinheiro, posses, energia, palavras, comida e gordura. A gordura é geralmente armazenada nas partes baixas, nas coxas e nádegas.

Como este *dosha* controla os tecidos húmidos do corpo, um desequilíbrio do Kapha tenderá a manifestar-se nas membranas mucosas. Os Kaphas queixam-se de congestão nasal, constipações no peito, alergias, asma e dores nas articulações (embora a artrite esteja tipicamente ligada ao Vata). Estes sintomas ficam piores no fim do

Inverno e na Primavera.

Por natureza os Kaphas são afectuosos, tolerantes e perdoam facilmente; ser maternal é expressar o Kapha. Os Kaphas não são facilmente abalados em momentos de crise e dão apoio aos que se encontram à sua volta. No entanto, há uma tendência para ser complacente e mesmo o Kapha mais equilibrado irá procrastinar caso se sinta em stresse. A emoção negativa típica do Kapha é a cobiça ou o apego excessivo. Qualquer pessoa que não suporte desfazer-se de coisas velhas está a expressar um excesso de Kapha. Quando estão desequilibrados, os tipos Kapha tornam-se teimosos, indolentes, letárgicos e preguiçosos.

Tal como o Vata, o Kapha é um *dosha* frio, mas difere do Vata por não ser seco. Uma vez que a sua circulação é normalmente boa, os tipos Kapha não se queixam de mãos e pés frios. Eles não gostam de tempo frio e húmido e reagem mentalmente a isso ficando lentos ou francamente deprimidos. O sono do Kapha é longo e pesado. Os Kaphas típicos dormem muitas vezes mais de oito horas por noite. Depois de levarem muito tempo a iniciarem o dia, sentem-se enérgicos até altas horas da noite.

Dos três *doshas*, os Kaphas são os mais lentos a aprender, mas, em compensação, têm uma boa retenção e com o tempo adquirem um domínio sólido na sua área. Absorvem nova informação lentamente e a sua abordagem ao assunto é metó-dica. Se estiverem desequilibrados, tornam-se indolentes e cabeças duras.

A principal advertência para os tipos Kapha é progredirem. Qualquer situação estagnada transforma a estabilidade do Kapha em inércia – os tipos Kapha devem fazer o possível por não ficarem agarrados ao passado, apegar-se às pessoas e às coisas ou empancar frente às mudanças. Assegurar-lhes uma boa dose de estímulo, embora não seja natural para muitos Kaphas, desperta a sua vitalidade, ao contrário de comida pesado e fria, falta de exercício, alimentação em excesso e trabalho repetitivo. O *dosha* Kapha dá-nos uma sensação de segurança e estabilidade interiores, um aspecto essencial numa pessoa saudável.

COMPREENDER UM TIPO DE DOIS *DOSHAS*

Todas as pessoas nascem dotadas com uma parte de cada *dosha*. O que torna possível descrever Vatas, Pittas e Kaphas «puros» é o facto de eles terem tanto de

um *dosha* – são extremos. No entanto, isto não é assim para a maioria das pessoas.

A maior parte das pessoas tem tipos de dois *doshas*, com um *dosha* dominante, mas não ao extremo.

A minoria que tem os tipos de um só *dosha* tem sorte num certo sentido, porque só tem de prestar atenção a um factor na sua vida. Porém, esta vantagem é mínima. *Todas as pessoas têm de equilibrar os três* doshas. Embora o leitor vá dar naturalmente mais atenção ao seu próprio tipo de corpo, estar familiarizado com todos os *doshas* faz muito sentido. A melhor forma de encarar qualquer tipo de corpo é a de que os três *doshas* se estão a expressar, mas um ou dois deles recebe uma parcela maior de atenção.

Em resumo, os sinais reveladores dos três tipos de corpo puros são:
Vata: Corpo magro, rápido, mente inconstante, maneira de ser vivaz.

Estas pessoas chamam a atenção dos outros pela sua imprevisibilidade. Sob pressão ficam agitados e ansiosos.

Pitta: Corpo médio, mente ordenada e decidida, maneira de ser impetuosa. Estas pessoas chamam a atenção dos outros pela sua intensidade. Sob pressão ficam enraivecidos e abruptos.

Kapha: Corpo grande e pesado, calmo, mente constante, maneira de ser acessível. Estas pessoas chamam a atenção dos outros pelo seu relaxamento. Sob pressão empancam e ficam silenciosas.

Pode agrupar estes conjuntos de características em pares e chegar a uma boa aproximação do que é uma pessoa com o tipo de dois *doshas*. Uma Vata-Kapha, por exemplo, pode ser tanto agitada como calma, uma combinação aparentemente pouco provável que é bastante evidente nestas pessoas. O *dosha* dominante dá à pessoa as suas primeiras reacções ao mundo, tanto física como mentalmente.

O segundo *dosha* exerce a sua influência de várias maneiras – mas em regra os dois não se misturam como cores de tinta. Se combinarmos o Vata, que produz uma constituição magra, com o Kapha, que produz uma constituição pesada, geralmente não obtemos uma constituição média (uma constituição mediana é tipicamente Pitta). O que realmente acontece é que o tipo Vata-Kapha mostra um traço ou o outro. Mesmo assim, há alturas em que a pessoa está nitidamente a alternar de um *dosha* para o outro (um Pitta-Vata pode ter tendência tanto para o medo como para a raiva sob stresse, quer ao mesmo tempo quer em momentos diferentes).

Na prática Ayurvédica, observámos as seguintes coisas sobre os tipos de dois *doshas*, que o poderão ajudar a adquirir uma melhor compreensão de como os três *doshas* se combinam.

VATA-PITTA

Em geral, estas pessoas são magras de constituição como o tipo Vata puro. Tal como os seus parceiros Vata, são rápidos, amigáveis e faladores, mas tendem a ser mais empreendedores e argutos intelectualmente (ambos traços do Pitta). Têm menos probabilidade de se aproximar dos extremos dos Vatas – não são tão tensos ou fisicamente frágeis e/ou irregulares. A sua constituição adquire uma estabilidade geral a partir da influência do Pitta. Geralmente também têm uma digestão mais forte do que os tipos Vata e maior tolerância ao frio, uma vez que o Pitta melhora a circulação. Os tipos Vata puros, que são extremamente sensíveis ao seu ambiente, são muitas vezes vítimas da sua intolerância ao barulho, correntes de ar e desconforto físico, mas isto é menos assim nos Vata-Pittas.

PITTA-VATA

As pessoas com este tipo de corpo tendem a ter uma constituição mediana; são mais fortes e mais musculadas do que os Vata-Pittas, que se aproximam do físico de tendões e ossos fortes dos Vatas puros. Os Pitta-Vatas são rápidos, têm boa resistência e são frequentemente assertivos. A intensidade do Pitta é evidente neles. A leveza do Vata está presente, embora menos acentuadamente. Têm uma digestão mais forte e uma evacuação mais regular do que os Vata-Pittas ou Vatas. Eles gostam de desafios e agarram os problemas entusiasticamente e muitas vezes agressivamente.

Os tipos Vata-Pitta e Pitta-Vata podem experimentar uma tendência tanto para o medo como para a raiva, as emoções negativas dos dois *doshas*. Se estiverem em desequilíbrio e sob stresse, esta combinação deixa-os tensos, difíceis de levar e inseguros. Se existe um tipo Ayurvédico que exibe um comportamento Tipo A contra o qual os cardiologistas advertem, seria o Pitta-Vata desequilibrado, com o Vata-Pitta logo a seguir-se-lhe.

PITTA-KAPHA

O Kapha é de tal modo um elemento estrutural forte que empresta o seu físico grande e pesado aos tipos de dois *doshas*, mesmo quando não vem em primeiro lugar. Os Pitta-Kaphas geralmente são

reconhecíveis porque têm a intensidade Pitta na sua maneira de ser e um corpo compacto Kapha. São mais muscu-losos do que os Pitta-Vata e podem mesmo ser bastante volumosos. As suas personalidades podem demonstrar a estabilidade do Kapha, mas a força do Pitta, complementada com uma tendência para a raiva e a crítica, costuma ser bem mais evidente do que qualquer coisa que se pareça com a serenidade do Kapha. Este tipo de corpo é particularmente bom para atletas, uma vez que dá a energia e o ímpeto do Pitta à resistência do Kapha. Para este tipo é difícil falhar uma refeição.

A combinação da digestão forte do Pitta e da resistência do Kapha geralmente dá uma excelente saúde física.

KAPHA-PITTA

A solidez estrutural do Kapha ainda será mais evidenciada neste tipo. Os Kapha-Pittas tendem a ter uma boa musculatura, mas com uma maior taxa de gordura do que os Pitta-Kaphas ou os Pittas. Como resultado disso, tendem a ter feições e formas mais redondas. A sua tendência é para serem mais lentos e mais relaxados do que os Pitta-Kaphas; o Kapha neles dá-lhes ainda mais resistência e energia regular. Sentem-se bem se fizerem exercício regularmente, contornando a tendência do Kapha para a inércia e indolência, mas sentem menos motivação para a acção do que os Pitta-Kaphas.

VATA-KAPHA

Este tipo tem muitas vezes dificuldade em se identificar a partir de um teste escrito, porque o Vata e o Kapha tendem a ser opostos (já para não falar da tendência do Vata para ser indeciso). Normalmente o factor revelador é que uma configuração magra Vata aparece visivelmente combinada com uma maneira de ser relaxada e acessível, coisa que nenhum Vata puro jamais apresenta. Outra forma de o vermos é que há personalidades Kapha que de alguma forma não adquiriram volume físico. Na verdade, como a irregularidade Vata domina o físico, eles podem mesmo ser bastante pequenos.

Ao contrário dos Vatas, que estão sempre em movimento, os Vata-Kaphas projectam uma sensação de estabilidade interior; tendem a ter um temperamento equilibrado, mas podem demonstrar as reacções alarmistas dos Vatas sob stresse.

Este tipo tende a ser rápido e eficiente quando se trata de agir, mas têm consciência da sua tendência Kapha para procrastinar. O desejo

de armazenar e poupar também pode estar presente. Uma vez que ambos os *doshas* são frios, eles tendem a não gostar do tempo frio. Os seus *doshas* frios também lhes podem dar digestões irregulares ou lentas.

KAPHA-VATA

Este tipo é aproximado ao Vata-Kapha, mas muitas vezes com uma constituição mais compacta e movimentos mais lentos. O Kapha torna-os temperamental-mente equilibrados e provavelmente mais relaxados do que os Vata-Kaphas, sem a forte veia entusiástica do Vata. Eles também têm tendência para serem mais atléti-cos e terem mais resistência. Tal como com os Vata-Kaphas, podem queixar-se de irregularidades digestivas e ser intolerantes ao frio.

COMPREENDER UM TIPO DE TRÊS *DOSHAS*

O tipo de três *doshas* é muitas vezes tido como aquele que à partida tem maior probabilidade de se manter em equilíbrio, porque a taxa de Vata, Pitta e Kapha é quase equiparada. Não há um cavalo mais forte a puxar por todos os outros. Um verdadeiro *Sama dosha prakruti* (tipo de corpo com os *doshas* equilibrados) tenderá a ter uma boa saúde ao longo da vida, uma imunidade ideal e longevidade. Por outro lado, também se defende que uma vez que ocorra o desequilíbrio, os tipos de três *doshas* têm uma desvantagem, porque têm de ter o cuidado de recuperar o equilíbrio dos três (não há um cavalo a liderar para parar os outros quando eles escapam).

Os *doshas* gostam de se alternar e são milhares as maneiras de eles se relacio-narem entre si, pelo que tê-los numa taxa equiparada à nascença é extremamente improvável – é como atirar três moedas ao chão e verificar que elas se alinham numa linha perfeitamente recta. Por isso pode ser que o leitor afinal tenha um tipo de dois *doshas*. O importante não é pertencer a uma categoria, mas aprender sobre si próprio e isto é possível mesmo quando o seu tipo de corpo ao princípio parece um pouco vago, como o tipo de três *doshas* tende a ser.

Capítulo 3

Os Três *Doshas* – Fazedores da Realidade Fazedores da Realidade

Quando um médico Ayurvédico olha para si, ele vê sinais dos três *doshas* por todo a parte, mas não consegue ver literalmente os próprios *doshas*. Os *doshas* são invisíveis. Eles regulam os processos físicos no seu corpo sem serem propriamente físicos em si mesmos. Chamámos-lhes «princípios metabólicos», um termo que é bastante abstracto. No entanto, os *doshas* são suficientemente concretos para serem movimentados, aumentados ou diminuídos; eles podem ficar «presos» em tecidos e serem deslocados para partes do corpo a que não pertencem – por isso eles estão próximos de serem físicos. Por se encontrarem no intervalo entre a mente e o corpo, não se assemelham a nada que exista na nossa estrutura científica ocidental.

O Vata, o Pitta e o Kapha somente se tornam claros uma vez que o leitor comece a ver-se de uma perspectiva Ayurvédica.

APRENDER A VER OS *DOSHAS*

Imagine que está a ver uma imagem numa televisão a cores. O ecrã parece estar cheio de pessoas, árvores, animais, céu e nuvens, mas numa observação mais próxima o que se vê realmente são apenas três tipos de pontos ou fosforescências

– vermelho, verde e azul – que se alteram constantemente para formar novas imagens.

Dependendo da proximidade com que se olha, tanto se pode ver as imagens como os pontos. Ambas as perspectivas são válidas, mas os três pontos são mais fundamentais.

Quando a imagem fica má, são eles que é preciso ajustar. Vata, Pitta e Kapha são os três tipos de «pontos» que um médico Ayurvédico vê em si. O seu fígado, os seus rins, os batimentos cardíacos, o nível de insulina e tudo o mais são padrões formados pela alternância dos três *doshas*. E ajustar o corpo, como ajustar a imagem da TV, resume-se a realinhar os *doshas* na sua relação constante uns com os outros.

A forma como aborda qualquer problema depende muito de como o vê logo à partida. Neste preciso momento, pode não ver a sua preocupação compulsiva em

termos de Vata desequilibrado ou do seu temperamento incontrolável em termos de excesso de Pitta. Mas, com alguma atenção, o leitor poderia ver e depois, ao ajustar o Vata ou o Pitta, estes problemas poderiam ser mais facilmente encarados.

Mesmo uma coisa tão física como aumentar de peso, depende da influência invisível e totalmente persuasiva dos *doshas*.

Quando come uma taça enorme de gelado de chocolate, pode pensar que a gordura nele é a causa do seu aumento de peso. Num sentido estritamente literal isto é verdade, mas a causa profunda assenta nos seus *doshas*. Para começar, eles determinam se o leitor está com fome. Eles determinam se o gelado é mais apela-tivo para si do que cenouras ou aipo. E, de uma forma mais ampla, eles determinam se as calorias aumentam a gordura. As pessoas do tipo Vata convertem mais calorias em energia e, por isso, aumentam menos de peso com o gelado do que os tipos Kapha, que convertem uma percentagem maior das suas calorias em gordura corporal.

Sem a contribuição dos *doshas*, o gelado nem sequer iria passar pelos seus lábios, muito menos pelas suas células. Por isso, as calorias no gelado de chocolate apenas desempenham um papel parcial no que acontece com essa comida. O verdadeiro orientador da sua dieta é a sua própria inteligência interior, que actua fora da vista a um nível mais profundo do que as calorias. O mesmo se aplica a todas as outras partes da sua vida. Não são os cigarros que provocam cancro dos pulmões, mas as pessoas que os fumam, motivadas por hábitos (ou dependências) que foram sendo moldados nos seus *doshas* ao longo do tempo. Num sentido muito real, não é a pessoa que anseia pela nicotina, mas o seu Vata, no seu papel de supervisor do sistema nervoso. Quando se toma a decisão de parar de fumar, porém, *é* a pessoa que a toma, usando a liberdade de escolha que vai para além dos seus *doshas*.

Os médicos Ayurvédicos recebem formação para se direccionarem para os *doshas* para «verem» desequilíbrios num estado mais precoce possível. Uma das formas clássicas de avaliar o estado dos *doshas* de uma pessoa é através do diagnóstico da pulsação. Os médicos que estudaram e praticaram esta técnica por muitos anos são muitas vezes capazes de detectar desequilíbrios que não são óbvios para um observador mais casual.

Há pouco tempo, um *vaidya* (médico Ayurvédico) na nossa faculdade do Centro Chopra estava a examinar um homem que tinha vindo solicitar uma avaliação do seu estado de saúde. Durante a entrevista, o homem negou ter problemas em qualquer aspecto da sua saúde. O sono era tranquilo, a digestão era forte e a evacuação regular. Para além das tensões usuais de uma vida ocupada, ele conside-rava-se completamente saudável.

Como parte de um exame físico completo, o médico Ayurvédico mediu a pulsação do homem. Segundos depois de sentir a sua pulsação, o médico perguntou:

– Há quanto tempo tem tido aftas?

O homem quase desmaiou de surpresa, exclamando:

– Esqueci-me de dizer que tinha tido problemas com aftas. É a única preocupação de saúde que não tenho conseguido eliminar.

O *vaidya* continuou então a descrever o estado dos *doshas* do homem, explicando que os desequilíbrios do Pitta que ele estava a detectar no pulso tornaram muito provável que as aftas fossem um problema recorrente se ele não alterasse a sua dieta. Ele encorajou o homem a reduzir a ingestão de alimentos ácidos e fermentados, incluindo iogurte e álcool. O iogurte não é um bom alimento para os tipos Pitta, porque perturba esse *dosha*, assim como todos os alimentos ácidos e fermentados. Esses erros dietéticos combinados com o consumo de álcool e outras influências provocadoras de Pitta tinham levado este homem ao seu desequilíbrio intermitente. Pelos padrões ocidentais, ele tinha sido saudável, excepto pelas aftas na boca. Pelos padrões Ayurvédicos, ele tinha estado a provocar desequilíbrios que mais cedo ou mais tarde tinham de ser expressos.

Aconselhar o homem a reduzir a ingestão de alimentos ácidos, como iogurte, queijo envelhecido, vinagre e tomate poderia ajudar a reduzir os desequilíbrios que deram origem às aftas. Ver-se em termos dos seus *doshas* pode proporcionar uma avaliação rápida e precisa da sua saúde.

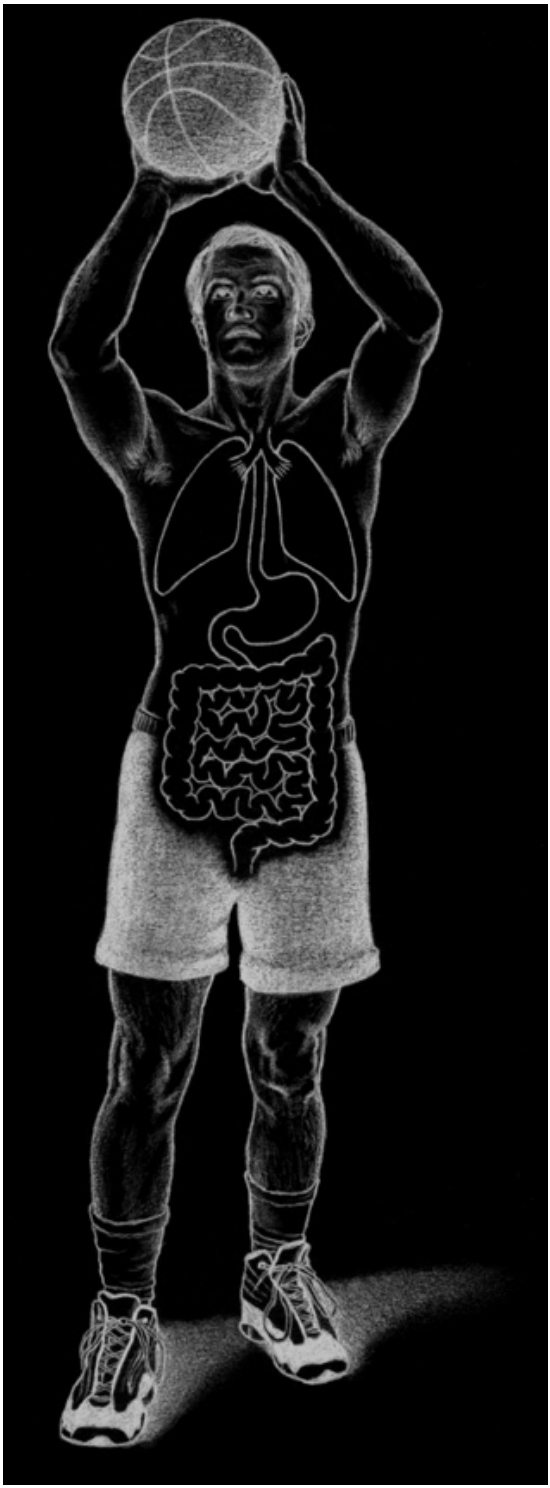
Para além de estarem localizados em todas as células, os três *doshas* situam-

-se em locais preponderantes em todo o corpo. Cada *dosha* tem uma localização principal, conhecida como sendo o seu assento, que serve de ponto focal para o tratamento.

Se um *dosha* começa a ficar desequilibrado, o primeiro sintoma irá ocorrer frequentemente no seu assento. Gases, dores ou obstipação nos intestinos são sintomas típicos de um Vata exacerbado; uma sensação desconfortável de calor ou dor na parte superior do abdómen indica um Pitta exacerbado; congestão peitoral, tosse, ou constipação aponta para um Kapha exacerbado.

Isto não quer dizer que os primeiros sintomas de desequilíbrio apareçam sempre nestes locais. Um desequilíbrio do Vata pode revelar-se através de dores lombares ou dores menstruais (repare, no entanto, que estes sintomas continuam a concentrar a atenção na parte inferior do tronco, na região do cólon). Uma vez que todos os *doshas* estão presentes em todas as partes do corpo, o desequilíbrio do Vata também pode migrar e manifestar-se como uma dor de cabeça, cãibras musculares, asma ou qualquer um entre as dezenas de outros sintomas.

Ver a doença como um problema de desequilíbrio de um *dosha* torna a prevenção muito mais específica, uma vez que sabe quais são os pontos fortes e fracos do seu tipo de corpo. Estes tendem a ser permanentes ou pelo menos de longa duração. É rara a pessoa Vata que tenha escapado da insónia a sua vida inteira e os tipos Kapha sabem desde cedo que convertem calorias em gordura corporal com extrema facilidade. Mas o que é realmente importante é o conhecimento de que toda a doença pode ser prevenida, não através do ajuste meticuloso do Vata, do Pitta e do Kapha um a um, mas equilibrando todo o sistema usando os *doshas* como seus guias.



DEEPAK CHOPRA > 60

O assento do Kapha

é o peito

O assento do Pitta

é o intestino delgado

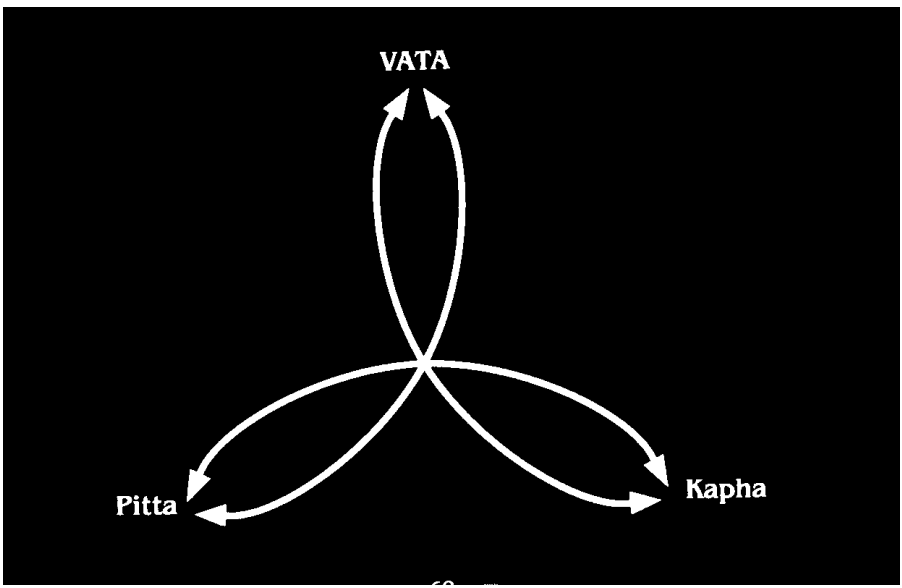
O assento do Vata

é o cólon

Cada *dosha* tem uma localização principal ou assento.

O EQUILÍBRIO É DINÂMICO – OS 25 *GUNAS*

Como eles estão intimamente ligados, os três *doshas* movem-se juntos; mesmo quando pensa que está a trabalhar apenas num, os outros também vão reagir. Se comer uma taça de chili picante, o Pitta, que é o *dosha* quente, sobe,



enquanto os *doshas* frios, Vata e Kapha, descem. Beber água fria faz descer novamente o Pitta, mas faz subir o Vata e o Kapha. Pode-se fazê-los descer comendo um pouco de sementes de erva-doce, mas isso faz subir o Pitta mais uma vez e assim sucessivamente. Os *doshas* estão ligados infinitamente, no fluxo e refluxo típicos das coisas vivas.

O Vata destaca-se em letras maiúsculas (ver em baixo) porque se altera primeiro e arrasta os outros dois com ele. Isto quer dizer que equilibrar os *doshas* não é o mesmo que equilibrar a balança da justiça até as coisas ficarem iguais. É mais como ajustar o fluxo de imagens num televisor, como mencionámos. Por outras palavras, os *doshas* estão equilibrados quando estiverem em equilíbrio dinâmico.

Deve ser permitido que a mudança e a permanência alternem entre si. Para ajudar a atingir este estado, a Ayurveda descreve certas qualidades duradouras que são evidentes em toda a natureza. Existem vinte e cinco destes *gunas*, ou qualidades fundamentais:

VATA

PITTA

KAPHA

Seco

Quente

Pesado

Móvel

Arguto

Frio

Frio

Leve

Oleoso

Leve

Húmido

Doce

Alterável

Ligeiramente oleoso

Estável

Subtil

Fluido

Lento

Rude

Com cheiro acre

Suave

Rápido

Pegajoso

(Lidera os outros *doshas*)

Enfadonho

Macio

Estes *gunas* são consistentes na natureza, quer se esteja a falar do mundo em geral quer do corpo humano em particular. O coração é rápido e move-se – contém Vata. A digestão e o metabolismo geram calor – expressam o Pitta. As membranas mucosas são pegajosas e macias – expressam o Kapha.

OS *DOSHAS* E AS SUAS QUALIDADES

As vinte e cinco qualidades ou *gunas* são a fonte de todas as características que associamos a cada tipo de corpo. Apresentamos abaixo algumas das qualidades mais importantes do Vata, do Pitta e do Kapha, juntamente com algumas das características típicas que eles produzem.

VATA

O *dosha* Vata é especialmente: *Frio*, levando a ter mãos e pés frios e desagrado por climas frios.

Móvel, resultando numa boa ou má circulação, dependendo do estado de equilíbrio deste *dosha* – a hipertensão está associada ao Vata em excesso, assim como a irregularidade do ritmo cardíaco, espasmos musculares e dores nas costas. Um olhar nervoso e penetrante é um sinal de Vata desequilibrado.

Rápido, levando a muitas características relacionadas: capacidade para captar nova informação rapidamente, que também é rapidamente esquecida; fraca memória de longo prazo; boa imaginação, mas sonhos assustadores; actividade inquieta; agir por impulso; alterações de humor; pensamentos rápidos e dispersos; e discurso rápido.

Seco, levando a ter pele seca, cabelo seco ou baço, olhos baços e suor raro ou moderado. A pele pode gretar e rachar facilmente e estar sujeita a psoríase ou eczemas.

Rude, levando a ter pele áspera e cabelo com textura grossa.

PITTA

O *dosha* Pitta é especialmente: *Quente*, levando a ter pele quente e corada, qualquer tipo de inflamação ou excesso de metabolismo, sensações de calor no estômago, fígado, intestinos, etc. Os Pittas costumam gostar de alimentos e bebidas frios, que contrabalança o seu próprio calor.

Arguto, levando a ter uma mente arguta, mas também um discurso arguto.

A mesma qualidade pode tornar-se em excesso de acidez no corpo e excesso de secreção de ácidos gástricos.

Húmido, que pode revelar-se na forma de transpiração abundante – mãos quentes e suadas são típicas do Pitta. Ser quente e húmido dá aos Pittas uma aversão ao tempo de Verão húmido.

Cheiro Acre, dando origem a mau hálito, odor corporal acre, ou urina e fezes com mau cheiro, se o Pitta estiver presente em excesso.

KAPHA

O *dosha* Kapha é especialmente: *Pesado*. Qualquer desordem de peso sugere desequilíbrio do Kapha, quer seja obesidade, digestão pesada, ou depressão do tipo pesada e opressiva.

Doce, levando ao aumento de peso ou diabetes se o corpo ingerir demasiados doces.

Estável, que torna os tipos Kapha contidos. Os processos corporais não osci-lam entre extremos; a natureza estável do Kapha também tinha a ver com o facto de não ter tanta necessidade de estímulo externo como o Pitta ou o Vata. Os seus corpos não são afectados por alterações que deixariam os outros tipos de corpo desequilibrados.

Suave, levando a ter uma grande variedade de características, como pele e cabelo macios, modos suaves, um olhar suave, e uma abordagem às situações sem exigência.

Lento, como é expressado pelos movimentos tipicamente lentos e fluidos das pessoas Kapha, juntamente com um discurso lento e pensamento deliberado.

Seco, quente e pesado são três bons indicadores para os *doshas*. Quando tudo fica seco, o Vata aumenta, seja num clima seco, no vento seco do Outono, ou na comida seca (pipocas, bolachas tipo *crakers*, ameixas secas). Se a sua pele ou os seios nasais ficam demasiado secos, então o Vata está a subir e provavelmente a ficar desequilibrado.

Qualquer coisa quente faz subir o Pitta. Um dia quente de Julho, um banho quente e emoções «quentes» como raiva ou paixão sexual partilham desta qualidade. Se sentir sensações de ardor em qualquer parte do seu corpo (estômago, intestinos, recto) ou a sua pele ficar inflamada, o Pitta está a subir. O Pitta não é tão subtil ou penetrante como o Vata; é agressivo e aguçado.

Qualquer coisa que se torne pesada faz subir o Kapha. Aumentar o peso, sentir-se pesado por dentro ou um dia pesado e carregado de nuvens, todos estes factores vão fazer com que mais Kapha se manifeste. Se o seu sono se tornar muito mais pesado do que o habitual ou o fizer sentir-se atordoado em vez de refrescado, então é provável que isso se deva a um excesso de Kapha. De todos os *doshas*, o Kapha é o mais estável, o que mais se aproxima da forma material.

Do ponto de vista Ayurvédico, os sistemas do corpo existem para equilibrar estes vinte e cinco *gunas*. Todos nós temos de encontrar uma forma de estar num mundo cujas condições balançam entre o quente e o frio, o leve e o pesado, o rude e o suave. Massas de ar quente perseguem frentes frias do Árctico, secas sucedem-

-se a inundações, as marés-cheias substituem as marés-vazias. O jogo da natureza é o jogo destas coisas. A Ayurveda diz que nós próprios somos uma ecologia equilibrada, em perfeita consonância com a ecologia que nos rodeia – também nós nos movemos no meio de contrastes que nos fazem sentir leves ou pesados, quentes ou frios, estáveis ou instáveis, suaves ou rudes.

À medida que se começa a considerar os *gunas* associados a um *dosha* em particular, o equilíbrio dinâmico dos mesmos torna-se mais complexo. A vida torna-se mais interessante, mas, ao mesmo tempo, permanecer em equilíbrio é mais desafiador. É assim que a natureza afina a nossa individualidade e ajusta os nossos sentidos. Por exemplo, o Pitta é tanto húmido como quente, por isso o tempo mormacento do Verão é mais desafiador para as pessoas Pitta do que o calor seco. Normalmente, um tipo Pitta consegue suportar melhor o deserto do que os trópicos. Mas existe um significado mais profundo do que esse.

Há mais de vinte mil anos, os homens pré-históricos atravessavam a ponte de terra que então ligava o Alasca à Ásia do Norte, migrando através das regiões desde o Árctico até à Tierra del Fuego, quase tocando a Antárctida. A mesma combinação de genes produziu os Esquimós (que vivem quase somente da gordura das baleias, focas e peixe), os Índios Mexicanos (que vivem de milho e feijões) e os Índios da Amazónia (que vivem dos animais e plantas da floresta tropical). O ADN nestas pessoas é quase idêntico; as mesmas células, órgãos, enzimas e hormonas estão em acção. Mas cada povo ajustou-se a um ambiente diferente – a sua ecologia interior aprendeu a adaptar-se à exterior. Um facto fascinante sobre os Esquimós, os Índios Mexicanos do Norte e os Índios da bacia Amazónica é que nenhum destes grupos tem qualquer doença cardíaca que se possa mencionar.

Isto representa quase um milagre de adaptação natural, pois nenhum destes povos formulou a sua dieta pensando sobre ela – eles comeram o que a natureza lhes disponibilizou e confiaram nos seus corpos para encontrarem o equilíbrio adequado. Até há muito pouco tempo, pensar numa dieta à base de gordura de baleia daria arrepios a um nutricionista, devido à extraordinária quantidade de colesterol.

Actualmente, salientamos o facto de a gordura de baleia conter os recém-descobertos ácidos ómega-3, conhecidos por tornar o sangue mais fluido, e prevenir a formação de coágulos perigosos nas artérias coronárias.

Isto explica ostensivamente porque os Esquimós conseguem usufruir de uma taxa de ataques cardíacos que equivale a 3 por cento da do continente norte-americano. Mas será que explica mesmo? Outros povos indígenas relacionados aos Esquimós não comem gorduras ómega-3 e no entanto estão igualmente protegidos.

Embora vivam em mundos diferentes, cada povo encontrou um equilíbrio saudável com a natureza, quer interna quer externa.

Será que podemos dizer o mesmo sobre nós? Não existe nada intrínseco à vida moderna que diga que temos de sucumbir à epidemia da doença cardíaca que aflige os Estados Unidos e quase todos os países industrializados. A Ayurveda diria que simplesmente temos de adaptar o nosso mundo interior para ajustá-lo ao mundo exterior que construímos para nós.

O significado máximo dos vinte e cinco *gunas* é que eles estendem a natureza humana para além da confinidade do corpo. Como aglomerado de células, o corpo humano termina na fronteira da sua pele; como aglomerado de *gunas*, ele mistura-

-se na natureza como um todo. Por exemplo, o *dosha* Kapha é frio e húmido, por isso, num dia frio e húmido de Dezembro o desequilíbrio do Kapha torna-se muito mais provável. As pessoas podem ficar mais deprimidas nesses dias, como costumam efectivamente ficar. Existe mesmo uma sindrome específica, a tão falada perturbação afectiva sazonal, SAD1 (*seasonal affective disorder*), que afecta algumas pessoas, tornando-as extremamente deprimidas no Inverno.

A causa da SAD, de uma perspectiva ocidental, é uma insuficiência de luz solar que quando atinge a glândula pineal, provoca elevados níveis da hormona melatonina. Porém, como é que a glândula pineal se apercebe de que é Inverno, permanece um mistério, uma vez que ela se encontra profundamente enterrada no crânio e não tem acesso à luz. A Ayurveda usaria um princípio mais simples para explicar a SAD: quando o Kapha aumenta no exterior, também aumenta no interior. Certas pessoas – as que são vulneráveis ao desequilíbrio do Kapha – irão ficar doentes devido a este acréscimo de Kapha, levando à

depressão. No entanto, todos nós seremos afectados por esse aumento, porque todos temos o Kapha dentro de nós.

Na Ayurveda não há mistério: uma sucessão de efeitos afecta todas as pessoas, saudáveis ou doentes. O desafio não está em como combater a depressão do Inverno, mas em como fluir com o fluxo das estações. A natureza deu-nos este desafio e deu-nos a capacidade para o enfrentar. Todos os dias a natureza pergunta

«A sua ecologia está equilibrada?» e todos os dias temos de encontrar uma resposta.

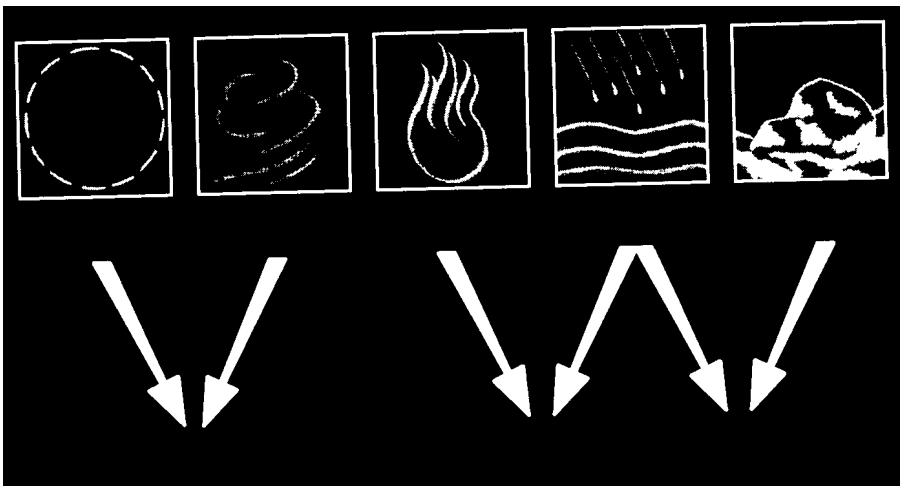
No final, o facto de nos encontrarmos saudáveis ou doentes é o veredicto da natureza sobre a nossa capacidade de nos mantermos em equilíbrio com o mundo, com o jogo constante dos *gunas*. O equilíbrio é flexibilidade diante da mudança; o equilíbrio perfeito é uma flexibilidade perfeita diante da mudança constante.

OS CINCO ELEMENTOS

Como é que a Ayurveda descobriu que o Vata é frio, o Pitta é quente e o Kapha é pesado? A resposta é fascinante, pois revela uma completa e profunda visão da natureza. O Vata, o Pitta e o Kapha são os princípios fundamentais do

_____

1 A sigla em inglês corresponde à palavra inglesa *sad,* que significa triste. *(N. da T.)*



corpo. Como tal, eles são abstractos, mesmo que assumam forma material no sangue, nos ossos, no revestimento do estômago, nos batimentos cardíacos e na respiração.

A ideia de que tudo o que vemos é natureza – estrelas, árvores, leões, rosas –

é basicamente abstracta, parece estranha à primeira vista. No entanto, desde que Einstein deduziu o seu famoso teorema E = mc2, estabelecendo que a matéria também pode assumir a forma de energia, a abstracção da natureza tem sido gradualmente aceite. Contrariamente, tem sido descoberto que os conceitos mais abstractos em física têm forma física. A força da gravidade, que é o equivalente ocidental para o *guna* chamado «pesado», é actualmente discutida em termos de partículas físicas (gravitões) que podem ser movidos e

armazenados como tijolos, pelo menos em teoria.

No Ocidente sentimo-nos confortáveis com a ideia de que a natureza é fun-dada em dois níveis de abstracção, matéria e energia. A energia é mais abstracta do que a matéria no nosso esquema, mas mesmo assim pode deslocar-se de um lado para o outro, aumentar ou diminuir e ser armazenada (como a electricidade é armazenada em baterias). No esquema Ayurvédico também existem dois níveis de abstracção e eles também estão de acordo com os sentidos, embora de uma maneira ligeiramente diferente. Um nível contém os três *doshas*; o outro contém um conjunto de princípios chamados os cinco elementos.

Os cinco elementos contêm tanto de matéria como de energia em si mesmos. Por ordem do mais subtil para o mais bruto, eles são:
ESPAÇO

AR

FOGO

ÁGUA

TERRA

VATA

PITTA

KAPHA

Estes elementos correspondem à terra, ao ar, ao fogo, à água e ao espaço

«reais», mas eles também são abstractos. Se perguntarem a um sábio Ayurvédico o que representam os cinco elementos, ele não apontaria para o vento, um cepo a arder ou um riacho. Os cinco elementos são um código para formas de inteligência que constituem a mente do homem e o mundo que ele percepciona através dessa mente.

Ao misturar diferentes pares dos cinco elementos, chegamos aos três *doshas*: **O Vata** é composto por ar e espaço.

O Pitta é composto por fogo e água.

O Kapha é composto por terra e água.

A ligação entre o desequilíbrio do Vata e o tempo frio e ventoso fica mais clara agora, porque o Vata é o *dosha* do «ar» e demasiado ar, na forma de vento, cria demasiado Vata. Uma pessoa Vata costuma queixar-se de gases nos intestinos, mostrando que o Vata e o ar estão ligados de outra forma. O ar é subtil, penetrante e leve, como é o Vata.

Uma pessoa Pitta sente-se geralmente quente, mostrando o seu fogo e pode ter propensão para suar, mostrando o aspecto aquoso que também faz parte do Pitta. O fogo é agressivo, enérgico e móvel, como é o Pitta.

Uma pessoa Kapha é normalmente «terra-a-terra» e propensa a ter congestão peitoral, sinusite e outros problemas das mucosas, que estão relacionados com a água em demasia. Juntas, a água e a terra são lentas, viscosas e meio sólidas e meio líquidas, como é o *dosha* Kapha.

O elemento do espaço, que parece estranho na companhia dos quatro elementos que se podem ver e sentir, desempenha uma papel único no sistema Ayurvédico, porque permite a existência do som, que precisa de espaço para viajar.

O som é a base de todas as coisas que existem, segundo a Ayurveda, não o som audível como um trovão mas vibrações mais subtis que ressoam na nossa consciência silenciosa. A Ayurveda usa esses sons para curar o corpo, movimentando as suas

«vibrações» de várias maneiras, o que será mais amplamente discutido posterior-mente.

Depois de passar algum tempo a usar este novo código, o leitor irá descobrir que é completamente natural. Todos os vinte e cinco *gunas* podem ser contactados pela visão, pelo tacto, pelo paladar e pelos outros sentidos. O mesmo não se pode dizer das enzimas, hormonas, neurotransmissores e os outros elementos que com-põem a medicina ocidental. Quantas pessoas é que o leitor conhece que lhe saibam dizer quais as propriedades básicas da insulina, por exemplo? No entanto, numa hora consegue aprender as qualidades do Kapha, o *dosha* que está mais envolvido no equilíbrio da insulina.

ENTRANDO NOS DETALHES – OS *SUBDOSHAS*

Por uma questão de completude, quero mencionar que cada *dosha* se divide em cinco *subdoshas*, que tornam o diagnóstico e o tratamento mais precisos. Todos os *subdoshas* têm a sua própria localização no corpo, dando origem a perturbações específicas quando ocorrem

desequilíbrios nesses locais. O *subdosha* mais importante do Vata, que se chama Prana Vata, situa-se na parte superior do peito e na

cabeça, por exemplo. Regula o movimento da respiração e impulsos nervosos, tendo por isso uma profunda influência em todas as funções do corpo.

Todos os *doshas* têm um *subdosha* assente no coração, que é um cruzamento importante para toda a actividade física e emocional no corpo. Esse conhecimento detalhado é essencial para um médico Ayurvédico saber; é opcional para o paciente.

(Para uma descrição completa dos quinze *subdoshas*, veja as páginas de referências no final deste capítulo.) Para lhe mostrar de que forma esta informação sobre os *doshas* é relevante, vamos observar a história de um caso.

Ann Holmes começou a sentir dores menstruais no início da sua adolescência; as dores intensificaram-se na idade adulta. Durante quase uma semana todos os meses ela ficava incapacitada pelas dores, vómitos e diarreia. Nalguns dias que antecediam o período ela ficava nervosa e perturbada por antecipação do que estava para chegar; a semana que se seguia ao período deixava-a exausta. Ao todo, ela não era capaz de trabalhar por quase duas semanas todos os meses.

As tentativas dela para resolver este problema foram muitas e variadas. Um médico recomendou doses avultadas de vitaminas.

– Os meus períodos simplesmente deixaram de vir – recorda ela – fiquei aliviada por me livrar da dor, mas não sentia que isto era uma cura. Quando voltei e disse ao meu médico, ele reduziu as vitaminas, mas então o problema voltou quase tão mau como antes.

Durante um período de dois anos Ann consultou vários outros especialistas.

Um ginecologista prescreveu-lhe elevadas doses de Motrin, um analgésico não narcótico que aliviava um pouco os seus sintomas. Outros médicos concordavam que ela devia manter a medicação ou virar-se para a cirurgia.

– A dor tinha-se espalhado pela parte inferior do meu abdómen e costas. Já não conseguia levantar objectos pesados ou andar uma longa distância, mas ao mesmo tempo eu sabia que não queria

nenhuma solução que implicasse uma histe-rectomia.

Uma vez que alguns episódios anteriores tinham requerido hospitalização, Ann decidiu que devia adaptar-se ao seu estado e sentir-se grata por não ser totalmente debilitante. Após vários anos sem alívio, porém, ela estava suficientemente desencorajada para pensar que a cirurgia era inevitável. Nesta altura consultou um médico formado em Ayurveda. A perspectiva dele foi surpreendente.

– Ele não se mostrou nada perplexo quando lhe passei o meu histórico médico. Descreveu a minha dor em termos do que ele chamou os meus *doshas*.

Fiquei a saber que o *dosha* Vata é dominante no meu tipo de corpo e quando se encontra gravemente desequilibrado, o Vata costuma causar dificuldades menstruais. A dor em geral está associada ao desequilíbrio do Vata. Existe também um *subdosha* específico do Vata na zona lombar das costas e no abdómen, chamado Vata Apana, que leva ao enfraquecimento muscular e dor nesse local. Ao todo, os meus sintomas apresentavam uma imagem clara para ele.

Ann ficou aliviada por saber que a sua doença tinha sentido. A ausência desta confiança tinha contribuído bastante para os seus sentimentos de confusão e culpa.

O médico Ayurvédico propôs-lhe um desmame da medicação, através do restabelecimento do equilíbrio do Vata. Isto implicou uma mudança da dieta, massagem diária com óleo, com especial ênfase no abdómen, banhos quentes, leite quente à noite e uma atenção especial em manter uma rotina regular. (O *dosha* Vata reage rapidamente a todas estas medidas, conforme se explica detalhadamente nos capítulos posteriores.)

Ann também recebeu uma erva que ajuda a acalmar o Vata e pediram-lhe para voltar ao centro para uma purificação física periódica, uma rotina chamada *panchakarma*. O objectivo do *panchakarma* é eliminar resíduos tóxicos de desequilíbrios anteriormente existentes para fora do corpo, um passo essencial para qualquer pessoa que tenha atingido o estado de doença manifesto. À excepção desta última terapia, tudo o que foi pedido a Ann podia ser feito em casa a um custo insignificante.

Os resultados do tratamento foram excelentes e melhoraram ao longo do tempo.

– No dia em que eu iniciei a Ayurveda, estava a tomar vinte cápsulas de 400 mg de Motrin por dia. Em poucos meses tinha reduzido para cinco cápsulas. Conti-nuei com o programa que me foi prescrito e voltei para fazer o *panchakarma* duas vezes por ano. Agora, três anos depois, os meus períodos duram quatro dias em vez de uma semana. A dor e o desconforto diminuíram a um ponto que não tomo nenhum medicamento há dez meses.

– É absolutamente uma transformação ter reconquistado a minha confiança.

Sinto-me novamente como uma pessoa normal e feliz, não como uma mártir que tem de encarar cada mês como uma questão de sobrevivência.

OS *SUBDOSHAS* – UMA GUIA MAIS PRECISO

Para localizar a origem da doença com a maior precisão possível, um médico Ayurvédico observa para além dos três *doshas*, para os seus *subdoshas*. Eles são quinze, abrangendo todas as partes do corpo. A seguinte informação de referência é indicada para lhe dar uma ideia mais exacta de como os *doshas* actuam realmente no dia-a-dia.

Vata

O Vata está ligado ao sistema nervoso, por isso abrange todas as partes do corpo, mas cada um dos cinco *subdoshas* do Vata tem uma localização e uma função atribuídas. Tradicionalmente, a Ayurveda também lhes chama os «ventos» do corpo ou, como nós diríamos, os impulsos que viajam ao longo dos nervos, músculos, vasos sanguíneos, em qualquer parte onde existe movimentação corporal.

***Vata Prana*:** localizado no cérebro, cabeça e peito.

O Prana Vata é responsável pela percepção e pelo movimento de todos os tipos. Como o cérebro, onde se encontra localizado, o Vata Prana permite-lhe ver, ouvir, tocar, cheirar e saborear (mas antes de tudo, ouvir e tocar); aviva a capacidade de pensar, raciocinar e sentir e dá o tom a todas as emoções, positivas e negativas. Equilibrado, deixa-o alerta, com clareza mental, revigorado e animado. Também regula o ritmo da respiração e da deglutição e é considerado como movimento ascendente, daí a sua ligação a funções mais elevadas.

O Vata Prana é «líder» dos outros *subdoshas* e o aspecto mais importante do *dosha* Vata. Uma vez que o Vata lidera o corpo como um todo, o Vata Prana também é considerado o mais importante de todos os *subdoshas*. Mantê-lo saudável é vital para todas as funções corporais.

O desequilíbrio do Vata Prana está ligado à preocupação, ansiedade, mente demasiado activa, insónia, distúrbios neurológicos, soluços, asma e outras queixas respiratórias e dores de cabeça devidas a tensão.

***Vata Udana*:** está localizado na garganta e nos pulmões.

Fisicamente, este *subdosha* controla o processo da fala (discurso). Através do centro da fala no cérebro, também é responsável pela memória e pelo movimento dos pensamentos.

O desequilíbrio do Vata Udana está ligado às distorções na fala, tosses secas, gargantas inflamadas, amigdalites, dores de ouvidos e fadiga generalizada.

***Vata Samana*:** localizado no estômago e nos intestinos.

Este *subdosha* controla o movimento dos alimentos ao longo do tracto digestivo; é responsável pelo ritmo peristáltico.

O desequilíbrio do Vata Samana está ligado à digestão demasiado rápida ou demasiado lenta, gases, diarreia, problemas de estômago, assimilação inadequada dos alimentos e formação de tecidos emaciados.

***Vata Apana*:** localizado no cólon e na parte inferior do abdómen.

Este *subdosha* de movimentos descendentes é responsável pela eliminação de detritos e, fora do tracto digestivo, pela função sexual e pela menstruação. Uma das suas localizações, o cólon, é considerada o principal assento do Vata e é o local onde é provável que tenham origem os primeiros sinais de desequilíbrio do Vata.

O desequilíbrio do Vata Apana está ligado à obstipação, diarreia, gases, cólicas intestinais, colites, infecções geniturinárias, distúrbios menstruais, aumento da próstata, várias disfunções sexuais e dores lombares, incluindo espasmos musculares.

***Vata Vyana*:** localizado por todo o corpo através do sistema nervoso, da pele e do sistema circulatório.

Este *subdosha* regula a circulação nos seus vários aspectos, mas em particular o ritmo cardíaco, dilatação e contracção dos vasos sanguíneos e circulação perifé-

rica. A tensão arterial é regulada pelo Vata Vyana; também é responsável pela transpiração, pelo bocejo e pela sensação de toque.

O desequilíbrio do Vata Vyana está ligado à tenção arterial alta, má circulação, ritmo cardíaco irregular e distúrbios nervosos relacionados com o stresse.

Pitta

O Pitta é responsável pelo metabolismo e corresponde ao calor do corpo, assim como à digestão em geral. A precisão da visão e a agilidade do pensamento também são funções do Pitta. Existem cinco *subdoshas* do Pitta, situados em várias localizações do corpo.

***Pitta Pachaka*:** localizado no estômago e no intestino delgado.

O assento do Pitta é no intestino delgado, tornando-o num *subdosha* importante. O Pitta Pachaka é vital na sua função de digerir a comida e separar os nutrientes dos detritos. Também regula o «calor» da digestão, tornando-a rápida ou lenta, eficiente ou fraca. O aparecimento de cheiros fétidos durante a evacuação ou uma incapacidade de extrair convenientemente os nutrientes da sua dieta pode ser devida a um desequilíbrio aqui.

O desequilíbrio do Pitta Pachaka está ligado à azia, acidez no estômago, úlceras e digestão irregular (ou demasiado fraca ou hiperactiva).

***Pitta Ranjaka*:** localizado nos glóbulos vermelhos, fígado e baço.

Os complexos processos envolvidos na produção de glóbulos vermelhos saudáveis, que equilibram a química do sangue e distribuem os nutrientes ao longo da corrente sanguínea são regulados por este *subdosha*. A presença de toxicidade no corpo, proveniente de impurezas na comida, no ar, na água, no álcool ou cigarros é considerada uma causa primária no desequilíbrio do Pitta, actuando através do Pitta Ranjaka.

O desequilíbrio do Pitta Ranjaka está ligado à icterícia, anemia, a vários distúrbios do sangue, inflamações da pele, raiva e hostilidade.

***Pitta Sadhaka*:** localizado no coração.

Para além de controlar a função física do coração, o Pitta Sadhaka cria um contentamento que vem do coração, como costumamos dizer; também está associado à boa memória. Se lhe falta a coragem para enfrentar desafios e tomar decisões importantes, este *subdosha* pode estar enfraquecido.

O desequilíbrio do Pitta Sadhaka está ligado à doença cardíaca, perda de memória, distúrbios emocionais (tristeza, raiva, dor emocional) e

indecisão.

***Pitta Alochaka*:** localizado nos olhos.

A visão é o primeiro sentido associado ao *dosha* Pitta. O Pitta Alochaka é o *subdosha* associado à boa ou má visão, dependendo do seu estado de equilíbrio.

Também liga os olhos às emoções; quando se «vê vermelho», se fica «cego» de raiva ou se tem um ar enraivecido nos olhos, o Pitta Alochaka ficou exacerbado. Quando equilibrado, ele cria olhos brilhantes, claros e saudáveis. Um olhar caloroso e de contentamento revela um Pitta muito saudável.

O desequilíbrio do Pitta Alochaka está ligado aos olhos raiados de sangue, problemas de visão e todo o tipo de doenças dos olhos.

***Pitta Bhrajaka*:** localizado na pele.

Juntamente com o *dosha* Vata, a nossa sensibilidade ao mundo através da pele depende do Pitta, actuando através deste *subdosha*. É muito próprio do Pitta ter uma pele irritável, vermelha ou inflamada. Os tipos Pitta coram facilmente e revelam as suas emoções através da pele, desenvolvendo borbulhas, furúnculos e acne sob condições de stresse. Se equilibrado, o Pitta Bhrajaka dá uma tez brilhante que irradia felicidade e vitalidade.

O desequilíbrio do Pitta Bhrajaka está ligado a borbulhas, acne, furúnculos, cancro de pele e todos os tipos de distúrbios da pele.

Kapha

Os cinco *doshas* do Kapha completam os quinze *subdoshas* no corpo. Os temas do Kapha são a estrutura e a humidade. Estes *subdoshas* são responsáveis por manter os tecidos e as articulações saudavelmente ligados e bem lubrificadas; os sentidos ligados à humidade, paladar e olfacto também são regulados pelo Kapha.

***Kapha Kledaka*:** localizado no estômago.

Este *subdosha* mantém o revestimento do estômago húmido e é essencial para a digestão. O estômago é um local extremamente importante do Kapha como um todo, uma vez que um aumento excessivo deste *dosha* muitas vezes manifesta-

-se aqui em primeiro lugar. Na Ayurveda tradicional, o excesso de Kapha é removido através do vómito; isto não se pratica no Centro Chopra, uma vez que coloca uma pressão demasiado grande no corpo. Equilibrado, o Kapha Kledaka proporciona um revestimento do estômago forte, flexível e bem lubrificado.

O desequilíbrio do Kapha Kledaka está ligado ao enfraquecimento da digestão (normalmente demasiado lenta e pesada).

***Kapha Avalambaka*:** localizado no coração, peito e zona lombar.

O assento do Kapha é no peito, por isso este é um *subdosha* importante.

O Kapha Avalambaka mantém fortes o peito, os pulmões e as costas. Uma resistência física típica do Kapha vem destas áreas, por isso o físico do Kapha costuma exibir um peito e uns ombros poderosos. Equilibrado, o Kapha Avalambaka proporciona músculos fortes e protege o coração. Quando fica desequilibrado desenvolvem-se perturbações que levam à congestão peitoral, silvos, asma e falhas con-

gestivas do coração, dependendo da gravidade do desequilíbrio. Nestas condições, os tipos Kapha deixam de se sentir com energia e livres de doenças como é habitual. Fumar é um dos piores insultos para este *subdosha* crítico.

O Kapha Avalambaka desequilibrado está ligado a problemas respiratórios de todos os tipos, letargia e dores lombares.

***Kapha Bhodaka*:** localizado na língua.

Este *subdosha* permite-nos sentir o paladar. Ao contrário da medicina ocidental, a Ayurveda dá grande importância ao paladar como guia para a nutrição e também para os efeitos da medicina. Os Kaphas respondem ao mundo em primeiro lugar através do paladar, juntamente com o sentido que o acompanha, o olfacto.

Nos tipos Kapha que abusaram do sentido do paladar, comer compulsivamente torna-se um problema. As papilas gustativas perdem a sua sensibilidade quando se come muito ou com muita frequência. Elas também perdem a sensibilidade se houver apenas uma concentração em algumas sensações de paladar. Quando o paladar se vai, o corpo fica muito mais susceptível a outros problemas do Kapha, como obesidade, alergias alimentares, congestão das membranas mucosas e diabetes.

O *desequilíbrio do Kapha Bhodaka* está ligado à perturbação das papilas gustativas e glândulas salivares.

***Kapha Tarpaka*:** localizado nos seios nasais, na cabeça e no líquido espinal.

Manter a humidade no nariz, na boca e nos olhos protege estes órgãos dos sentidos; a manutenção do líquido espinal é essencial para o sistema nervoso central. Tudo isto é controlado pelo Kapha Tarpaka, que deve ser fluido e móvel. Quando desequilibrado, este *subdosha* torna-se viscoso ou demasiado fluido, os dois lados dos problemas nasais típicos do Kapha.

O desequilíbrio do Kapha Tarpaka está ligado à congestão nasal, febre dos fenos, sinusite, perturbação do sentido do olfacto e insensibilidade geral dos sentidos.

***Kapha Shleshaka*:** localizado nas articulações.

Através deste *subdosha*, o único que não se encontra localizado, o Kapha lubrifica todas as articulações no corpo. A maior parte dos desequilíbrios do Kapha manifestam-se no peito, espalhando-se para a cabeça. A principal excepção são as dores nas articulações, que podem ocorrer em qualquer parte. Demasiado Vata numa articulação deixa-a ressequida, criando sintomas artríticos; demasiado Pitta aquece e inflama a articulação, causando sintomas reumatóides; demasiado

Kapha cria articulações frouxas ou fluidas.

O desequilíbrio do Kapha Shleshaka está ligado às articulações frouxas, fluidas ou dolorosas e a várias doenças das articulações.

Capítulo 4

Um Plano da Natureza

Fazedores da Realidade

Se alguma vez for impossibilitado de embarcar no seu voo e ficar num aero-porto, observe como as pessoas à sua volta reagem. Algumas vão sentir-se atormen-tadas e apressar-se a ir de um lado para o outro a tentar encontrar outro voo, expressando uma tendência Vata para a ansiedade e impaciência. Outras vão ficar a espumar, acusar as companhias aéreas de incompetência e exigir, zangadas, que as suas passagens aéreas sejam honradas, expressando uma tendência Pitta para a raiva e a crítica. Outras ainda vão ficar sentadas e recusar-se a mexer-se, expressando uma tendência Kapha para a resignação e para ficar quieto.

Sentir-se ansioso, zangado ou resignado é mais do que um estado de humor.

Cada tipo de corpo pensa que a sua reacção é natural; os *doshas* dão cor à situação e transformam-na numa versão convincente da realidade. Tente pôr um tipo Vata ansioso a agir pacientemente e verá rapidamente o quanto essa visão Vata do mundo é realmente convincente.

Claro que estes estereótipos têm os seus limites. Todas as pessoas têm alguma porção de Pitta; se estiverem suficientemente sob pressão, ele vai manifestar-se e transformar-se em raiva. Da mesma maneira, o medo não é restrito dos tipos Vata desequilibrados, nem ficar quieto é uma propriedade exclusiva dos Kaphas. Não obstante, as suas tendências inatas vão vir à tona vezes sem conta, porque essa é a forma que a natureza lhes deu. Os *doshas* fornecem tanta informação que, chamar ao tipo Ayurvédico um tipo de corpo, na verdade é demasiado limitado: é um tipo mente-corpo. Ser mentalmente inquieto é tão próprio do Vata como ser fisicamente inquieto; ter erupções na pele ou um comportamento eruptivo são ambos próprios do Pitta; ser lento a chegar a uma conclusão ou a levantar-se de manhã é igualmente próprio do Kapha.

Em conjunto, os seus *doshas* expressam a sua natureza como um todo.

Por isso a Ayurveda usa a palavra em sânscrito para natureza, *prakruti*, para descrever como cada pessoa é constituída desde o nascimento. Em vez de dizer «Vata é o meu tipo de corpo», pode antes dizer «Eu tenho um *prakruti* Vata» – as duas são permu-

táveis. Uma vez que já apresentei este termo alguns capítulos atrás, quero agora mostrar como é que respeitar o seu *prakruti* é a melhor forma de talhar o seu plano para um equilíbrio completo.

RESPEITE O SEU TIPO DE CORPO

Quando chegamos à idade adulta a maior parte de nós já conhece as suas tendências básicas, mas isso não quer dizer que possamos fazer alguma coisa acerca desse facto. Longe disso. As mesmas queixas muitas vezes incomodam as pessoas a vida inteira. Uma vez que as sementes da depressão, da obesidade, da insónia ou outros problemas crónicos sejam plantadas, elas parecem crescer independentemente do nosso desejo de *não* estarmos deprimidos, termos peso a mais ou termos insónia. Estes problemas crescem do nosso *prakruti* e, a não ser que sejam desen-raizados nesse nível fundamental, vão continuar a expandir a sua influência, como ervas daninhas a ameaçarem a vida das flores no jardim.

No entanto, não vamos pensar em termos de sintomas. Todas as pessoas precisam de respeitar o seu *prakruti* para tornar a vida melhor e atingir um estado de saúde mais elevado. Esta é uma das primeiras lições a aprender para se ser uma pessoa equilibrada. Se nunca a aprender, as realidades mais elevadas serão apenas alcançáveis por lampejos.

Bobby Thomas foi diagnosticado como um tipo Vata puro, que certamente combina com a sua figura magra e a sua personalidade alegre e expansiva. Bobby é o tipo de pessoa que mostra um sorriso a toda a gente que conhece. Sendo ele rápido e responsável, decidiu que seria fácil pagar os custos da faculdade como empregado de mesa, mas as exigências incessantes de trabalhar num restaurante cheio levaram a que o seu Vata ficasse seriamente desequilibrado, fazendo-o sentir-

-se inquieto e infeliz.

Bobby observou os outros empregados de mesa, que pareciam estar a adaptar-se bem ao ambiente ou, pelo menos, a lidar com ele sem maior stresse do que em qualquer outra situação de trabalho. «O que é que eu tenho de errado?» per-guntava-se Bobby. Decidiu empenhar-se

ainda mais no trabalho. Mas esta táctica falhou completamente. Começou a dormir mal, perdeu o apetite e começou a perder peso. Em poucos meses, estava a queixar-se de várias dores contínuas ou passageiras que pareciam não ter uma causa física.

Bobby veio ao Centro Chopra achando que precisava de calmantes e sem dúvida que os conseguiria com facilidade da maioria dos médicos, uma vez que ele parecia mesmo ansioso e incapaz de se acalmar. No entanto, depois de um exame mais minucioso, o médico Ayurvédico disse-lhe:

– Por tudo o que me contou, não parece que esteja realmente doente.

Bobby ficou surpreendido e até ofendido. Será que os seus sintomas não eram tão reais como os de qualquer outra pessoa? Explicaram-lhe que o que ele estava a sentir era um caso clássico de Vata exacerbado. Na medicina ocidental,

cada uma das suas queixas seria cuidadosamente classificada segundo os títulos dos manuais como «insónia», «ansiedade», «dores lombares» e outras. Mas se relacio-nássemos estes sinais de distúrbio à sua origem, apenas uma coisa estava a falhar –

um desequilíbrio fundamental que se manifestava de diferentes maneiras.

Felizmente, tratar o Vata é muito mais simples do que tentar tratar cinco ou seis sintomas. No caso de Bobby, não precisámos de recorrer à medicina, porque o diagnóstico só por si foi suficiente. Em vez de lhe receitar medicamentos, que tendem a mascarar o problema subjacente, sugerimos que ele simplesmente escutasse o seu corpo. Sugeriram-lhe que o seu tipo de corpo não se adequava ao tipo de trabalho em que ele estava. Foi encorajado a encontrar um emprego que deixasse o seu Vata feliz em vez de o deixar doido. Fizesse ele o que fizesse, Bobby não iria adaptar-se bem ao barulho, a demasiadas pessoas e a actividade constante, porque o seu Vata não podia tolerar isso.

De que é que o Vata gosta realmente? Um pouco mais de paz e sossego para começar. Bobby pode sentir-se mais feliz como preparador de cozinha a trabalhar quando a cozinha do restaurante está relativamente calma. A criatividade é outra coisa em que os tipos Vata imaginativos medram. Um emprego que satisfaça esta parte profunda da sua natureza será muito mais satisfatório a longo prazo.

Mais uma vez, cozinhar pode ser bom para Bobby, assim como representar, projectar ou outro trabalho em que a auto-expressão seja valorizada. Bobby seguiu o nosso conselho. Assim que se demitiu do restaurante e descansou um pouco, a maior parte dos seus sintomas desapareceu. Poucos meses depois arranjou um emprego ligado ao desenho gráfico e não voltou ao Centro com quaisquer problemas.

Fazer os seus *doshas* felizes vai fazê-lo feliz. Esse é *o* segredo para equilibrar todo o sistema mente-corpo. Para respeitar o seu tipo de corpo, tem de respeitar que as suas necessidades são boas para si. Dizer a Bobby que procurasse outro emprego estava em consonância com o que o seu corpo já lhe estava a dizer. Ninguém pode ser feliz ou saudável num estado desequilibrado, porque simplesmente não é natural.

COMO A NATUREZA O FEZ

Tal como os *doshas*, o seu *prakruti* tem dois lados. O leitor pode ver-se como aprisionado por ele ou pode aprender com ele e tirar partido do que o seu sistema está a querer dizer-lhe. Uma natureza Pitta pode predispô-lo para a hostilidade e uma natureza Vata para a irritação nos intestinos, mas nada o obriga a adoptar o estilo de vida tensa que atiça a chama do Pitta ou leva o Vata à exaustão, fazendo surgir esses problemas. Viver com os seus *doshas* é um exemplo perfeito de como encontrar a liberdade dentro dos limites da sua natureza.

Uma vez que nasceu com ele, o seu tipo de corpo não muda. Por outro lado, os *doshas* estão num fluxo constante. Cada vez que olha para uma montanha, come uma batata frita, ouve Mozart, tem algum pensamento ou executa alguma acção,

os seus *doshas* alteram-se. Uma pessoa cujo coração está a bater violentamente está a ter uma forte reacção Vata, seja qual for a sua natureza básica. *Qualquer que seja o seu* prakruti *, tente viver inteiramente os três* doshas. Para serem completamente saudáveis, todas as pessoas precisam de sentir e expressar o melhor que pode advir de cada *dosha* – é isso que quer dizer tornar-se uma pessoa completa.

Os traços psicológicos positivos de cada *dosha* incluem os seguintes:

Vata – imaginativo, sensível, espontâneo, jovial, entusiástico.

Pitta – intelectual, confiante, empreendedor, alegre.

Kapha – calmo, simpático, corajoso, com facilidade em perdoar, amoroso.

Sempre que conhece alguém que vive de acordo com estas qualidades, é natural que fique impressionado. Essa pessoa aceitou o grande dom da natureza –

o equilíbrio perfeito. Apesar de ser raro, o equilíbrio perfeito não é anormal; é possível de alcançar por toda a gente.

Todos os tipos de corpo contêm uma grande variedade de possibilidades.

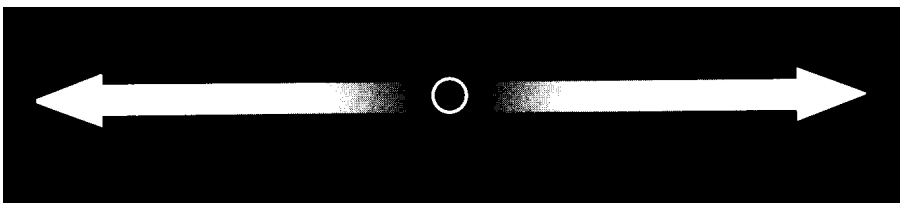
Infelizmente, todos nós temos uma tendência para nos compararmos a

uma norma, que gera sentimentos de inadequação quando não conseguimos viver de acordo com os padrões que achamos que toda a gente deve seguir. Essa conformidade não está nos planos da natureza. Veja o seguinte exemplo: O peso corporal é um assunto sensível. Toda a gente quer manter um peso ideal, mas milhões de pessoas lutam em vão. Os críticos realçam que a nossa sociedade está obcecada com a magreza a qualquer preço; as mulheres em particular sentem-se ansiosas e desmerecedoras se não parecerem que acabaram de sair das páginas da *Vogue*. (A moda actual para o treino com pesos acrescentou um pouco mais de músculo à figura feminina desejada, mas também reduziu a gordura corporal aceitável para quase zero.)

A Ayurveda diria que o problema não reside na nossa fixação na figura perfeita, mas na ignorância acerca do projecto subjacente da natureza. Por natureza, uma mulher Vata será magra e uma Kapha será compacta, se não mesmo pesada.

O que dá aos dois tipos a sua inegável atracção encontra-se a um nível mais profundo. Os Vatas são encantadores, vivazes e vibrantes – eles transmitem uma sensação natural de entusiasmo. Os Kaphas podem não ser abençoados com corpos leves e ágeis, mas têm a sua própria beleza – são serenos, com olhos grandes e suaves, modos graciosos e uma figura cheia e levemente contornada. Aos olhos de um médico Ayurvédico, este é o tipo ideal, com tanto de saudável como de bonito. Os Pittas, que se aproximam das nossas actuais noções ocidentais de tipo físico ideal, tendo uma constituição mediana e bem-proporcionada, também têm uma qualidade de autocontrolo que os torna atraentes para os outros. Cada *dosha*, então, proporciona um ideal que tem igual valor aos olhos da natureza; também devia ser igual aos nossos olhos.

As pessoas por vezes pensam que «equilibrar os *doshas*» significa tentar obter porções iguais de Vata, Pitta e Kapha. Isso é um equívoco; não se pode mudar a



proporção dos *doshas* com que se nasceu. O que se pode fazer é encontrar o equilíbrio que é correcto para cada *dosha* em cada um de

nós. Os *doshas* funcionam numa escala deslizante, com uma porção a mais ou a menos em qualquer dos lados da escala e um ponto de equilíbrio no meio:

DOSHA ENFRAQUECIDO

DOSHA EXACERBADO

EQUILÍBRIO

A Ayurveda aconselha-o a manter-se o mais possível perto do ponto de equilíbrio. Isto não é uma coisa na qual tenha de se concentrar. O seu corpo mantém-se em equilíbrio ao seguir os seus processos naturais. Mas como os *doshas* reagem tanto aos seus hábitos, realmente tem de aprender a deixar de fazê-los sair do ponto de equilíbrio.

É costume pensar-se mais em termos de exacerbar um *dosha* do que enfra-quecê-lo, porque ser um tipo Vata, Pitta ou Kapha indica que já tem uma boa porção desse mesmo *dosha*. O seu objectivo não é acrescentar mais (exacerbar o *dosha*), o que levaria ao desequilíbrio. Uma pessoa Vata que desenvolveu uma digestão fraca podia ser diagnosticada como tendo um Pitta enfraquecido, mas para todos os efeitos práticos, ela é tratada tendo como causa mais provável do problema um Vata exacerbado.

Se um *dosha* ficar desequilibrado, tipicamente irá notar os seguintes sintomas físicos:

O Vata está desequilibrado quando há dores, espasmos, cãibras, arrepios ou tremores.

O Pitta está desequilibrado quando há inflamações, febre, fome e sede em excesso, azia ou afrontamentos.

O Kapha está desequilibrado quando há congestão, descarga de muco, sensação de peso, retenção de líquidos, letargia ou sono de mais.

Estas orientações simples podem ajudá-lo quando tem sintomas inexplicáveis de doença (uma descrição mais detalhada de como detectar desequilíbrios é dada no final deste capítulo). Devemos enfatizar que as orientações não substituem a medicina; um médico Ayurvédico, assim como o seu equivalente ocidental, leva a vida inteira a aprender a diagnosticar distúrbios de todos os tipos. Qualquer *dosha* pode dar origem a qualquer sintoma. A obstipação, um sinal típico de desequilíbrio do Vata, pode ser devida ao Pitta ou ao Kapha em alguns casos; isto aplica-se a todos os outros sintomas

típicos. Se estiver gravemente doente, precisa de uma opinião profissional sobre o seu estado.

Quando os sintomas se transformam em estados crónicos, os diagnósticos baseados nos tipos de corpo continuam a ser úteis. As pessoas Vata, Pitta e Kapha tendem a ser susceptíveis a diferentes distúrbios, tanto físicos como mentais.

Os tipos Vata são propensos a insónia, obstipação crónica, problemas de estômago, ansiedade e depressão, espasmos musculares ou cãibras, TPM (tensão pré-menstrual), irritação nos intestinos, dores contínuas, tensão arterial alta e artrite.

Os tipos Pitta são propensos a erupções, acne, azia, úlceras pépticas, calvície precoce e cabelo grisalho prematuro, visão fraca, hostilidade, autocrítica e ataques cardíacos relacionados ao stresse (Tipo comportamental A).

Os tipos Kapha são propensos à obesidade, congestão nasal, constipações peitorais, dores nas articulações, asma e ou alergias, depressão, diabetes, colesterol alto e preguiça crónica pela manhã.

Isto dá apenas um esboço da forma geral das coisas. Não existe uma simples relação bilateral entre a doença e um tipo de corpo. Ser um Vata não quer dizer que a natureza o tenha condenado a ter artrite, nem ser um Pitta ou um Kapha o protege automaticamente disso. A doença é individual e depende do padrão geral da nossa vida, servindo o tipo de corpo como uma influência importante, não uma causa.

Além disso, os distúrbios maiores, como a doença coronária e o cancro, são o resultado do desequilíbrio de mais de um *dosha*. Uma vez que um *dosha* fique perturbado, os outros irão seguir-se-lhe a não ser que o equilíbrio seja restabelecido.

Embora tendo gravidades diferentes, as constipações e a asma estão interligadas na Ayurveda, porque muitas vezes têm a ver com o desequilíbrio do Vata em primeiro lugar, seguido da exacerbação do Kapha. Saber qual é o *dosha* que normalmente lidera os outros (costuma ser o Vata) ajuda-o a corrigir o desequilíbrio o mais depressa possível. Quando vê alguém enraivecido e ansioso ao mesmo tempo, uma combinação típica nas situações de elevado stresse, reconhece rapidamente que o Vata entrou em desequilíbrio e levou o Pitta a seguir-se-lhe.

Irá reparar que alguns dos sintomas do desequilíbrio do *dosha* são mentais.

Isto é um facto importante. *A sua mente detecta primeiro os desequilíbrios no corpo*.

Uma vez que um corpo em equilíbrio deixa a mente alerta, clara, sensitiva e feliz, a ausência do mesmo faz com que estas qualidades diminuam. Quando isto acontece, algo de errado ocorreu com um *dosha*. Segundo padrões aceites pela nossa sociedade, pode-se ser normal sem se ser feliz. No entanto, a Ayurveda defende que isto não é o padrão de saúde da natureza; a infelicidade indica que é preciso agir agora para evitar a doença no futuro.

A FONTE SUBTIL DA DOENÇA

Recentemente visitámos uma mulher que tinha sido submetida a uma mas-tectomia por cancro da mama; a cirurgia tinha sido bem-sucedida e ela tinha sido considerada como estando fora de perigo. Porém, surgiu uma complicação. Ela voltou várias vezes ao seu cirurgião, queixando-se de dores.

– Não encontro nenhum problema – dizia ele.

– Mas eu sinto mesmo esta dor continuamente – insistia ela.

– No que diz respeito à medicina – respondia ele – a sua dor não existe.

Sentindo-se extremamente frustrada, a mulher foi aconselhada por um amigo a ir a uma consulta Ayurvédica. Ao ser examinada, ficou determinado que o seu tipo era o Kapha, o que habitualmente é um prenúncio de uma saúde muito boa.

Mas os traumas a que o seu corpo tinha sido sujeito durante a doença tinham levado a um considerável desequilíbrio do *dosha* Vata. O seu histórico médico mostrava que desde a cirurgia ela se tinha queixado repetidamente aos médicos, não só de dores como de não conseguir dormir bem. O perfil de sintomas do Vata dela era muito claro, em particular quando consideramos que qualquer ferimento como uma cirurgia séria deixa o *dosha* Vata drasticamente exacerbado.

Explicaram-lhe que, embora os médicos tendam a procurar as causas físicas maiores por trás de cada dor, existem inúmeros pacientes como ela que estavam a reagir a dores causadas pelo desequilíbrio do Vata. Embora esteja ligado ao corpo, o Vata é uma parte separada e mais subtil de todo o sistema mente-corpo.

Ela entrou num programa para equilibrar o Vata – uma coisa que devia ser feita para qualquer paciente pós-operado – incluindo uma dieta especial, descanso e meditação. A curto prazo, a dor foi reduzida para limites toleráveis, a insónia ate-nuou-se e a ansiedade constante desapareceu. Um céptico pode insistir que o que estava a passar-se aqui era uma «dor fantasma», um fenómeno misterioso que se verifica muitas vezes nos amputados. Mas a sensação subjectiva de dor é o que realmente importa, não o seu nome. Usar os *doshas* para explorar um novo nível de realidade revela-se extremamente útil para compreender doenças que são inexplicáveis de outra forma.

Um bom exemplo é o das úlceras pépticas. Existem provas recentes de que, na maioria dos casos, a presença da bactéria chamada *Helicobacter pylori* está associada às úlceras do estômago. Erradicar este germe com antibióticos cura a úlcera em mais de 90 por cento dos casos. Por isso, o modelo médico actual considera as úlceras do estômago como sendo uma doença infecciosa.

Isto podia parecer bastante simples se não fosse o facto de que quase metade da população mundial abriga a *Helicobacter pylori* no seu tracto digestivo, mas apenas 10 ou 20 por cento desenvolverem úlceras pépticas. Portanto, temos de nos perguntar por que razão a maioria das pessoas com esta bactéria não desenvolve úlceras. De uma perspectiva Ayurvédica, a resposta é que os indivíduos têm reacções diferentes aos desafios do ambiente, com base nos seus *doshas*.

Segundo a Ayurveda, a típica vítima de úlcera é um caso clássico de desequilíbrio do Pitta. Quando consulta os sintomas da exacerbação do Pitta, encontra a mesma constelação que aflige um doente de úlcera.

Sintomas de Desequilíbrio do Pitta

Inflamação do tracto digestivo.

Excesso de suco gástrico.

Raiva, hostilidade, tensão.

Sensação de ardor no tracto digestivo.

Excesso de acidez no corpo.

Esta lista parece um manual para alcançar uma úlcera, mas na verdade é um guia para o que acontece antes de a úlcera ocorrer. Uma vez que os *doshas* podem estar muito ou pouco desequilibrados, o desequilíbrio do Pitta não poderá garantir que está prestes a ocorrer uma úlcera. No entanto, nas pessoas que têm forte natureza Pitta, as úlceras são uma queixa comum, possivelmente porque a forma como as pessoas Pitta lidam com o stresse leva a alterações na secreção de ácido nos seus estômagos e enfraquecimento dos seus sistemas imunitários. Evitar à partida os desequilíbrios do Pitta, usando uma dieta Ayurvédica, exercícios, meditação e outras coisas pode ajudar a manter as defesas saudáveis necessárias para evitar uma úlcera.

Vamos tomar nota de um ponto que é potencialmente sensível aqui. Partici-par numa doença não é causá-la. Se sair para a rua no tempo frio sem chapéu e casaco, pode constipar-se. Se isso acontecer, as suas acções desatentas tiveram o seu papel, ainda que um microbiologista estivesse certo em afirmar que o leitor não *causou* a sua constipação – o que a causou foi um vírus. Na Ayurveda, é colocada mais responsabilidade nos seus ombros, em termos da sua capacidade de aprender sobre a composição do seu próprio *dosha*. Não estou a dizer «Ao ir fundo nisto, causou o seu cancro, o seu ataque cardíaco, o seu caso de SIDA». Mas acredito mesmo que não estamos separados destas doenças; na verdade, ser um participante activo é o que nos salva de sermos vítimas indefesas. Na Ayurveda não temos tendência para falar muito de germes, que já são basicamente bem-compreendidos no Ocidente. O que ainda é malcompreendido são as «defesas do hospedeiro».

É aqui que realmente compensa conhecer os seus *doshas*. Se o leitor se expuser directamente aos vírus das constipações, as suas hipóteses de ficar realmente constipado são apenas de cerda de 1 em 8. Porquê? Porque o seu estado de equilíbrio interior é o facto decisivo. Manter os

seus *doshas* saudáveis faz toda a diferença.

Nas páginas que se seguem irá encontrar uma descrição abrangente do desequilíbrio, *dosha* por *dosha*. Depois, no capítulo 5, iremos explorar as técnicas Ayurvédicas para restabelecer o equilíbrio da forma mais natural e confortável.

COMO É QUE OS *DOSHAS* FICAM DESEQUILIBRADOS

O *dosha* com maior probabilidade de ficar desequilibrado é aquele que domina o seu tipo de corpo, o que quer dizer que os Vata devem ter cuidado para não exacerbarem o seu Vata, os Pitta o seu Pitta e por aí fora. Se o seu tipo for de dois *doshas*, ambos os *doshas* são possíveis candidatos a causarem problemas. No entanto, em todas as pessoas, o *dosha* mais activo é sempre o Vata. Ele leva à maior parte dos problemas a curto prazo, em particular se forem relacionados com o stresse.

(Ver o capítulo 5, «Restabelecer o Equilíbrio», para saber mais sobre o papel que o Vata desempenha como «rei» dos *doshas*.) Os sinais típicos do desequilíbrio dos *doshas* são apresentados aqui, juntamente com alguns dos estados mais comuns que os causam.

Desequilíbrio do Vata

Por natureza, uma pessoa Vata é alegre, entusiástica e jovial a enfrentar os desafios diários da vida. Se o leitor for do tipo Vata e tiver mantido estas qualidades é muito provável que esteja equilibrado. No entanto, é inegável que os Vatas nem sempre gozam de uma boa saúde. Na infância ou na adolescência, eles começam a ter vários problemas: dores contínuas e passageiras, perdas de sono ocasionais ou uma tendência acentuada para ficar preocupado ou nervoso.

Com o tempo, se não for dada atenção a estes sinais, os Vatas tornam-se os frequentadores mais comuns das salas de espera dos médicos, justificando o enorme número de receitas de comprimidos para dormir, calmantes e analgésicos. Seria perfeitamente legítimo dizer que o distúrbio mais comum nos Estados Unidos é a exacerbação do Vata. Não que o único responsável seja o modo de vida norte-americano; a Ayurveda considera que o *dosha* Vata causa o dobro das queixas do Pitta e o Pitta o dobro das queixas do Kapha. As queixas típicas do Vata, dores de cabeça, dores de costas, insónia, dores menstruais e ansiedade de baixo nível ou depressão são consideradas por muitos médicos como sintomas das pessoas com excesso de preocupação com o bem-estar. No entanto, eles são problemas muito reais e persistentes que precisam de ser abordados através do restabelecimento do equilíbrio do Vata.

Outras cenas da vida também apresentam uma imagem do clássico desequilíbrio do Vata. Uma é a imagem da velhice, uma altura em que o Vata aumenta em toda a gente. Envelhecer mal pode fazer surgir os piores sinais da exacerbação do Vata: a pessoa vai engelhando até se tornar num saco de pele e ossos; deixa de ter prazer em comer e tem problemas na digestão dos alimentos; a sua mente divaga e torna-se esquecida; passa longas e solitárias noites sem ser capaz de dormir.

Nenhuma destas coisas é causada pelo desequilíbrio do Vata e, por isso, podem ser evitadas.

Outra imagem é a do desgosto. As pessoas que entraram num luto profundo irão tornar-se apáticas e indiferentes, recusar-se a comer e não alegrar-se com nada

na vida. É como se o choque da morte as tivesse morto também. Uma

vez que o Vata controla o sistema nervoso, na verdade foi isto que aconteceu. Desgosto, um choque súbito, fadiga pela actividade ou um grande medo esgota o *dosha* Vata e ele perde a sua capacidade de registar a percepção. O primeiro estádio do processo é normalmente marcado pelo choro, comportamento agitado, tremores, pensamentos rápidos e falta de sono. No entanto, se o stresse for suficientemente profundo ou suficientemente protelado, o resultado inevitável é que o Vata entra em colapso, levando à apatia total e falta de reacção.

PORQUE É QUE ISSO ACONTECEU?

Se começar a sentir-se doente e a causa for o desequilíbrio do Vata, geralmente há uma causa precipitadora que pode ser salientada e corrigida. Nascer com o tipo Vata ou ter uma grande porção de Vata na sua constituição é certamente um grande factor de predisposição. Por outro lado, é preciso um padrão de comportamento para efectivamente deixar este *dosha* desequilibrado. Entre os padrões mais típicos que se podem encontrar, estão:

• Esteve recentemente sujeito a stresse e reagiu ao mesmo com ansiedade.

• Esgotou-se fisicamente ou passou por um período de tenção mental e excesso de trabalho.

• Encontra-se em estádio avançado de dependência de álcool ou drogas ou fuma cigarros uns atrás dos outros.

• Houve uma mudança repentina na sua vida ou está a passar pela mudança de estações.

• A sua dieta inclui uma grande quantidade de alimentos frios, crus ou secos, incluindo bebidas geladas; ou come uma grande quantidade de alimentos amargos, picantes ou adstringentes. (Os sabores amargos e adstringentes estão presentes sobretudo nas saladas, feijões, batatas e verduras.)

• Esteve sujeito a uma dieta rigorosa ou costuma falhar refeições. Ficar de estômago vazio e ignorar os sinais de fome do corpo faz aumentar o Vata.

• Ficou sem dormir ou dormiu pouco por mais do que alguns dias.

• Fez uma viagem recentemente.

• Passou por um sofrimento emocional de desgosto, medo ou choque

inesperado.

• O tempo está frio, seco e ventoso (Outono/Inverno).

Na prática clínica, um médico Ayurvédico daria um diagnóstico de desequilíbrio do Vata se encontrasse fortes indícios do tipo que se segue:

INDICADORES MENTAIS

Preocupação, ansiedade

Perda de concentração mental

Mente demasiado activa

Atenção reduzida

Impaciência Depressão,

psicose

INDICADORES COMPORTAMENTAIS

Insónia Agitação

Fadiga Pouco

apetite

Incapacidade de relaxar

Impulsividade

INDICADORES FÍSICOS

Obstipação

Espasmos musculares, músculos presos

Pele seca ou áspera

Sindroma do intestino irritável

Baixa resistência, perda de energia

Pele e lábios gretados

Gases intestinais, flatulência

Intolerância ao frio e ao vento

Tensão arterial alta

Dores ou artrite nas articulações

Dores lombares

Perda de peso, tecidos emaciados

Dores menstruais

Dores agudas (especialmente

dores nervosas)

É importante lembrar que qualquer *dosha* pode causar qualquer sintoma –

estes são apenas os sinais mais comuns de um desequilíbrio do Vata. Além disso, o Vata pode imitar os outros dois *doshas*, por isso ele fica muitas vezes debaixo de suspeitas, mesmo quando os seus sintomas típicos não estão presentes.

Desequilíbrio do Pitta

As pessoas Pitta estão em equilíbrio quando a intensidade e o ímpeto intrínsecos não estão exaltados; ter uma natureza meiga e alegre também são qualidades inatas do Pitta. Se o leitor for um tipo Pitta e estas qualidades ainda estão presentes é provável que esteja equilibrado. A saúde física dos tipos Pitta geralmente é boa. A sua base é digestão forte, que a Ayurveda considera a chave para construir tecidos saudáveis e preservar um estado imunitário forte.

Os anos médios da vida, desde a adolescência até ao final da meia-idade, são a altura em que o Pitta de toda a gente aumenta. Um adolescente que sofre de acne ou que sente demasiado calor durante a noite está a manifestar um desequilíbrio do Pitta. Uma outra imagem de Pitta exacerbado é o homem na casa dos trinta ou dos quarenta anos que acorda e percebe que o seu cabelo está a enfraquecer a uma velo-

cidade alarmante ou a ficar prematuramente grisalho, que de repente precisa de usar óculos, ou que desenvolveu azia ou doença cardíaca precoce.

Alguns destes estados são predisposições, mas os Pittas também tendem a ficar desequilibrados por serem forçados aos extremos. Com base na pressuposi-ção de que podem comer de tudo, abusam da sua digestão forte comendo de mais ou esquecendo-se da alimentação. Em vez de serem naturalmente grandes realiza-dores, tornam-se impulsivos, impacientes, exigentes e tensos. O *dosha* Pitta controla o intelecto e dota os tipos Pitta de um sentido de ordem. Desequilibrados, desenvolvem uma fixação pela ordem e um perfeccionismo enervante. Os Pittas só manifestam esses traços quando ficam seriamente desequilibrados e depois não é surpreendente que eles se tornem também vítimas de azia, úlceras, doença cardíaca e outros problemas ligados ao stresse.

O *dosha* Pitta leva mais tempo a ficar desequilibrado do que o Vata e considera-se que causa cerca de metade dos problemas comparados àqueles causados pelo Vata. Quando o desequilíbrio ocorre, o Pitta está frequentemente a ser arras-tado por um desequilíbrio anterior do Vata. Esta combinação sequencial é responsável por uma propensão oculta para a ansiedade que as pessoas enraivecidas e críticas tentam desesperadamente esconder; o Vata exacerbado também promove a

tensão arterial alta que os médicos observam com frequência nos seus pacientes cardíacos do Tipo A.

PORQUE É QUE ISSO ACONTECEU?

Se começar a sentir-se doente e a causa for o desequilíbrio do Pitta, a falha não é por ter nascido com o tipo Pitta ou com um Pitta forte na sua composição.

Por natureza, o Pitta tem uma inclinação para a moderação e vai ser preciso consti-tuir uma história de excesso de stresse e de trabalho ou total descuido para aniqui-lar este instinto. Se achar que está a ocorrer uma exacerbação do Pitta, procure as seguintes causas e tente corrigi-las:

• Esteve sob stresse e reagiu a este com raiva, frustração e ressentimento reprimidos.

• É demasiado exigente consigo mesmo e com os outros, fica sob a constante pressão de prazos e não suporta perder tempo.

• Comeu demasiados alimentos quentes, picantes, oleosos ou fritos recentemente; usa uma grande quantidade de sal. A sua dieta contém uma grande porção de alimentos ácidos ou fermentados: queijo, vinagre, requeijão ou bebidas alcoólicas.

• Consumiu comida e água impuras.

• O tempo está quente e húmido (tempo típico de Verão).

• Ficou com fadiga devida ao calor ou sofreu queimaduras solares.

UM PLANO DA NATUREZA > 87

Na sua prática clínica, um médico Ayurvédico identifica o desequilíbrio do Pitta com os seguintes padrões de sintomas:

INDICADORES MENTAIS

Raiva, hostilidade

Irritabilidade, impaciência

Autocrítica Ressentimento

INDICADORES COMPORTAMENTAIS

Surtos temperamentais

Crítico com os outros

Postura argumentativa

Intolerância com os atrasos

Comportamento tirânico

INDICADORES FÍSICOS

Inflamações cutâneas, furúnculos,

Odores corporais acres

erupções

Ardor no recto, hemorróidas

Acne

Tez malhada e corada

Fome e sede em excesso

Intolerância ao calor

Mau hálito

Olhos raiados de sangue

Afrontamentos

Queimaduras solares, insolação

Azia, acidez estomacal

Amarelecimento acentuado das

Úlceras

fezes e da urina

É importante lembrar que qualquer *dosha* pode causar qualquer sintoma –

estes são apenas os sinais mais comuns de um desequilíbrio do Pitta.

Desequilíbrio do Kapha

O Kapha é o mais lento e o mais estável dos *doshas*, o que o torna relutante em ficar desequilibrado. Desde a infância, os tipos Kapha são serenos, calmos, afectuosos e perdoam com facilidade. Se o leitor for um tipo Kapha e estas qualidades ainda estiverem intactas, é muito provável que esteja equilibrado. Os distúrbios ligados ao Kapha geralmente levam bastante tempo a desenvolver-se. Por isso, sem grande esforço, as pessoas Kapha podem esperar manter-se fortes, saudáveis e satisfeitas até a uma avançada idade madura.

A primeira infância e a infância são as épocas de vida do Kapha em que este *dosha* aumenta em toda a gente. O Kapha está identificado com o crescimento e a produção de um corpo forte e saudável. Para imaginar como é um Kapha desequi-

librado, pense numa criança de seis anos com um estado crónico de inflamação de garganta e nariz a escorrer que apanha uma constipação atrás da outra. Noutras cir-cunstâncias os Kaphas saudáveis podem manter esta fragilidade para toda a vida, sofrendo frequentemente de obstrução nasal ou uma susceptibilidade acentuada para as constipações e gripes quando o tempo fica frio e húmido.

As alergias também podem estar presentes, juntamente com um forte desejo de dormir de mais. Os tipos Kapha geralmente gostam de ficar na cama e são lentos a iniciar a actividade, mas quando estão desequilibrados, ficam tão preguiçosos de manhã que se preocupam com doenças graves, quando o verdadeiro problema, na maioria dos casos, é demasiado Kapha.

Em idades mais avançadas, a imagem do Kapha desequilibrado torna-se o gordo jovial, uma pessoa insegura que não consegue controlar o seu excesso de peso ou a sua inquietação acerca disso. Ficar dependente ou possessivo também é um sinal do Kapha perturbado, em que a tendência natural para ser maternal e se importar com os outros foi levada ao extremo. Se este *dosha* ficar gravemente desequilibrado, a pessoa pode ficar muito quieta, retraída e desesperada; então, a tendência do Kapha para valorizar o *status quo* transforma-se numa incapacidade rígida de aceitar as mudanças. Fisicamente, o gordo jovial chega a um ponto paté-tico, sofrendo de hipertensão extrema, respiração difícil, inchaço devido a excesso de líquidos corporais e falhas cardíacas congestivas.

Os Kaphas não vão ao médico com muita frequência, porque conseguem tolerar elevados níveis de dor e também estão habituados a ser extremamente saudáveis. Quando chegam a procurar cuidados médicos, ou é devido a excesso de peso, que pode instalar-se logo desde a infância e prolongar-se ao longo da vida, ou a vários problemas pulmonares e nasais – sinusite crónica, febre dos fenos, asma, congestão peitoral.

Os médicos descobriram que apenas uma pequena percentagem de pessoas que pensam ter alergias alimentares têm resultados positivos quando submetidas aos testes de alergias com adesivos; o que geralmente se passa é um desequilíbrio digestivo, sendo o Kapha o principal suspeito. Há uma produção de muco em excesso devido ao consumo de pão de massa húmida ou massas, leite, manteiga, queijo, ou açúcar, que exacerbam este *dosha*. A diabetes, talvez o distúrbio mais perigoso do Kapha, está entre os mais improváveis de terem cura. No entanto, a diabetes permite ter uma vida muito mais confortável e estável se for seguido o programa adequado ao tipo de corpo.

PORQUE É QUE ISSO ACONTECEU?

Se começar a sentir-se doente e a causa for um desequilíbrio do Kapha, normalmente será uma constipação ou gripe passageiras ou então existe um padrão de doença que detectou quando era mais novo – alergias, asma, obesidade e outras.

Seja qual for o caso, é provável que estejam presentes as seguintes influências, quer como causas quer como agravantes do seu estado:

• Existe um problema sério de família ligado ao Kapha, como diabetes, alergias ou obesidade.

• Aumentou muito de peso e sente-se deprimido por isso.

• A sua dieta contém elevados níveis de açúcar, sal, comidas gordurosas ou fritas, comidas pesadas, produtos lácteos (especialmente queijo, leite e gelado).

• Esteve sob stresse e reagiu a este retraindo-se, sentindo-se inseguro e indesejado.

• Coloca demasiada ênfase na posse, armazenamento e poupança de coisas.

• Age com dependência ou excesso de protecção nos relacionamentos.

• Tem dormido até tarde por mais de alguns dias seguidos.

• O tempo está frio e húmido ou nevoso (tempo típico de Inverno e Primavera).

Na prática clínica, uma médico Ayurvédico diagnostica o desequilíbrio do Kapha procurando os seguintes sintomas:

INDICADORES MENTAIS

Indolência, inércia mental

Entorpecimento, depressão

Lassitude Apego

excessivo

INDICADORES COMPORTAMENTAIS

Procrastinação Obstinação

Incapacidade de aceitar a mudança Movimentos lentos Cobiça Possessividade

Dormir de mais, sonolência

INDICADORES FÍSICOS

Intolerância ao frio e à humidade

Peso nas pernas

Congestão nasal, nariz a escorrer

Constipações frequentes

Retenção de líquidos nos tecidos,

Aumento de peso

inchaço

Congestão peitoral

Alergias, asma

Palidez

Tosse fleumática, garganta inflamada

Articulações frouxas ou doloridas

Quistos e outros tumores

Colesterol elevado

Diabetes

É importante lembrar que qualquer *dosha* pode causar qualquer sintoma –

estes são apenas os sinais mais comuns de um desequilíbrio do Kapha.

Capítulo 5

Restabelecer o Equilíbrio

O génio do escultor Miguel Ângelo assenta na capacidade de ver uma estátua acabada dentro de um bloco de mármore em bruto. O seu desafio não era fazer uma escultura, mas libertar a que já lá existia,

aprisionada na pedra. Essencialmente é isso que o leitor faz quando recupera o seu equilíbrio. Não está a criar-se de novo; está a libertar-se do estado oculto. É um processo de autodescoberta.

A parte oculta de si que quer emergir encontra-se em perfeito equilíbrio.

Descobri-la não é uma tarefa mecânica – cada pessoa alcança o equilíbrio à sua própria maneira. A maior parte das pessoas não faz ideia de quem realmente é – ou, na melhor das hipóteses, tem uma ideia limitada – porque não consegue ver a sua verdadeira natureza. Esta encontra-se oculta por trás dos seus desequilíbrios, como o fundo de um lago oculto por água lamacenta. Tal como a fome e a sede, o instinto pelo equilíbrio é intrínseco ao corpo humano. Na prática da Ayurveda, tentamos fazer com que as pessoas recuperem o equilíbrio e ao mesmo tempo permitam que a sua verdadeira natureza brilhe. Os dois processos são, na verdade, a mesma coisa, como mostrará o estudo de caso seguinte:

Pela sua própria avaliação, Norman, um escritor no início da casa dos sessenta anos, há trinta que não tem uma boa noite de sono. A insónia de Norman é a clássica do Vata: mal ele se deita, a sua mente encontra uma dezena de coisas com que se preocupar e uma centena de impressões do dia remoinham na sua cabeça.

Ele não consegue afastar a sua atenção delas, ou do tiquetaque do relógio, do gote-jar da torneira e dos barulhos que vêm da rua. Revira-se na cama irrequietamente durante toda a noite, tendo a sensação de que não dormiu mais de meia hora seguida.

Na altura em que ele veio consultar-nos, estava muito desencorajado, tinha experimentado uma vasta linha de remédios para dormir, desde um *whisky* ao deitar

a barbitúricos e nenhum tinha resultado por muito tempo. Com o passar do tempo, foi-se resignando com a sua sorte, mas apenas superficialmente – na verdade, Norman tem pavor da hora de se deitar e adia-a todas as noites tanto quanto pode. Tem pilhas de revistas ao seu lado para ler toda a vez que acorda. Se estiver demasiado agitado para ler, fica a andar de uma lado para o outro, vai à casa de banho, come um lanche da meia-noite ou liga aos seus amigos com insónia para longas conversas de corujas.

– É tudo porque eu sou um Vata, não é? – lamenta-se ele, conhecendo o sistema *prakruti* por ter lido sobre a Ayurveda e ter feito um teste de *prakruti*.

– Há certamente um desequilíbrio do Vata aqui – dizem-lhe – mas isso não faz de si um tipo Vata.

Ele mostra-se surpreendido. Um exame minucioso mostra que ele é sobretudo Pitta, com uma forte componente Vata. Mesmo assim, não foi o Vata dele que lhe provocou insónia, mas um histórico de deixar o seu *dosha* Vata em desequilíbrio, em grande parte pelo uso constante da sua mente: Norman trabalhava, escrevendo a todas as horas do dia e da noite e nunca tinha considerado a sério ser completamente regular nos seus hábitos. Se tivesse, a exacerbação do seu Vata podia não ter evoluído tanto ao longo dos anos.

Para o fazer ver a pessoa saudável dentro dele, começámos por lhe explicar como funciona o equilíbrio e como é que desequilíbrios temporários se tornam permanentes.

UMA CENTENA DE TERMÓSTATOS

Cada função no corpo tem uma base de origem para a qual quer voltar, tal como um termóstato tem o seu ponto de referência fixo. Na realidade, a temperatura do corpo funciona muito como um termóstato. Pode subi-la correndo meio quilómetro ou ficando sentado numa sauna, mas depois de parar, a sua temperatura vai voltar aos 37 graus. Essa é a base de origem do termóstato do seu corpo, estabelecida por leis naturais ao longo do curso da evolução. Estas leis são flexíveis, por isso podemos separar-nos temporariamente da referência normal de 37 graus, mas se nos separarmos demasiado ou por tempo de mais, vão ocorrer repercussões desagradáveis.

Uma das principais razões pelas quais a psicologia humana é tão complexa é que foram instalados dentro de nós centenas de termóstatos, cada um obedecendo ao seu conjunto de leis naturais específicas – nós não temos apenas um único ponto de equilíbrio, mas muitos. A sua coordenação é bastante miraculosa. Podíamos pensar que a corrente sanguínea, por exemplo, seria um guisado de bioquímicos, tendo em conta o perplexo número de hormonas, nutrientes e diversas moléculas mensageiras que nela circulam. Na realidade, a corrente sanguínea tem um equilíbrio tão exacto, que todas estas moléculas vão para onde são necessárias num tempo e numa medida de apurada precisão.

Do mesmo modo, o cérebro é capaz de monitorar todos os nossos termóstatos juntos sem confusão. Um pequeno pedaço de massa cinzenta no lobo frontal do cérebro, chamado hipotálamo, que pesa qualquer coisa como quatro gramas, é responsável por equilibrar um número incrível de funções diferentes, incluindo o metabolismo da gordura e dos carbohidratos, dormir e acordar, o apetite, a sede, secreções da digestão, o nível de líquidos, o crescimento, a temperatura corporal –

em resumo, tudo o que acontece automaticamente dentro do corpo. Tudo o que não tem de pensar está a ser conduzido pelo hipotálamo (por vezes chamado «o cérebro do cérebro»).

O que isto mostra é que o equilíbrio é uma função da inteligência. Nós não somos realmente uma colecção de termóstatos, porque um termóstato não se pode programar a si mesmo: nós é que podemos. A programação original com que nasceu é o seu *prakruti*, ou natureza

dada. Ela serve de guia, mas pode manipulá-

-la. Digamos que alguém nasceu com uma programação Pitta-Vata, como Norman.

Podemos ilustrar este *prakruti* com um diagrama simples: **P**

V

K

PRAKRUTI

À nascença, este ponto de referência determina o equilíbrio ideal para os três *doshas* durante toda a vida da pessoa. Todas as centenas de termóstatos no corpo obedecem a esta programação principal, assim como obedecem ao seu hipotálamo.

Mas pode falar com os seus *doshas* com muito mais facilidade do que com o seu hipotálamo. O Vata aumenta previsivelmente sempre que qualquer influência exacerbadora o tocar, como tempo frio e seco ou ar em movimento, medo, sabor picante da comida e ficar acordado até tarde. Estas influências são as palavras que dizem «mais Vata» ao corpo. (O Pitta e o Kapha têm os seus próprios catalisadores.)

V

P

K

VIKRUTI

O bebé que chegou a este mundo como um Pitta-Vata pode crescer e parecer muito diferente em adulto:

Agora parece que ele é um Vata-Pitta, porque os *doshas* foram movidos para novas posições pelas influências diárias da vida, incluindo alimentação, exercício, sono e emoções. Tudo o que o leitor pensa, diz, faz, vê, sente, cheira ou prova faz mover os seus *doshas*, seja muito ou pouco. Supostamente, eles deviam voltar à sua posição original depois de viajarem para uma nova posição, seguindo o seu instinto de equilíbrio. Neste caso, como no de Norman, algo correu mal.

A zona sombreada está agora sobreposta por uma área em branco, representando os desequilíbrios que se acumularam ao longo do tempo. Eles chamam-se *vikruti* na Ayurveda, uma palavra que significa «desviar-se da natureza». Os dois termos *prakruti* e *vikruti* são, portanto, opostos, um referindo-se ao que é natural para uma pessoa e o outro ao que não é. Não pode forçar os seus *doshas* para uma configuração que seja melhor do que aquela com que nasceu; só vai criar distância entre si e a natureza. Falhe uma refeição e está a acrescentar um pouco ao seu *vikruti*; fique sem dormir uma noite e acrescenta um pouco mais. Alimentação errada, maus hábitos de dormir, emoções negativas e tensão física ou mental tornam a vida

um pouco menos natural, até que finalmente dê consigo no estado menos natural possível, uma doença totalmente manifesta.

Ao mesmo tempo, a sua auto-imagem também vai mudar – em vez de reacções positivas, vai começar a apresentar mais reacções negativas. O *vikruti* torna-o mais sensível a todos os tipos de stresse. Ofusca as emoções mais delicadas. Quantos de nós ainda sentem a capacidade inocente de amar a confiar com que um bebé nasce? Entupimos as nossas células com todas as experiências de rejeição, decep-ção e dúvida que sujam o passado de toda a gente. Pode pensar em si agora como tendo nascido preocupado ou com insónia, pessimista ou rabugento e esquecer-se de que levou anos a ficar assim.

No *vikruti* de Norman, o *dosha* Vata é o que está mais seriamente exacerbado. Isto não é de surpreender, uma vez que o Vata é o *dosha* mais fácil de ser perturbado. O Vata não gosta de coisas como,

barulho, multidões e desconforto físico, por isso, quando entra num comboio cheio para ir trabalhar diariamente, o seu corpo vai registar a experiência de stresse. Quanto mais se repetir essa experiência mais exacerbado ficará o Vata. Com o tempo, a própria ideia de se deslocar para o trabalho dessa forma desperta reacções desagradáveis: vai adaptar-se a ela, mas nunca vai desenvolver-se. Desta forma, os *doshas* guiam-nos na direcção dos hábitos certos e para longe dos errados.

«Certos» significa apenas próximos da natureza. Está certo dar ao Vata um período de paz e sossego absolutos todos os dias; isto permite-lhe encontrar o seu ponto de equilíbrio. Está errado abusar do Vata com barulho e gente a mais, porque isso ainda o deixa mais desequilibrado. «Toda a gente tem de ganhar a vida», pode pensar o leitor ao entrar no mesmo comboio para ir para o trabalho amanhã e novamente depois de amanhã. Nada, porém, fará com que o Vata goste da experiência. Esta é uma das coisas mais afortunadas do mundo, pois a sua única esperança de retornar ao equilíbrio perfeito é o instinto que todo o *dosha* tem de resistir ao tratamento errado para voltar à base de origem.

Norman achou muito fácil reconhecer a sua situação em tudo isto.

– Tornar-se um Vata-Pitta não natural é muito comum na nossa sociedade –

informaram-no – dada a quantidade de exacerbação que nos rodeia no ambiente.

– Mas o *vikruti* é uma máscara, uma ilusão criada a partir do stresse. Por baixo dela está aquela programação ideal, a combinação única de Vata, Pitta e Kapha que é o seu verdadeiro ser. Se ela puder ser recuperada, os seus sintomas do Vata vão desaparecer. A beleza da Ayurveda é que torna as pessoas saudáveis fazendo-as retornar ao melhor de si mesmas.

O passo seguinte era dar a Norman uma nova rotina a seguir, uma rotina que acalmasse os seus *doshas* perturbados. Demos-lhe uma lista de coisas que fazem com que o Vata exacerbado volte ao equilíbrio – o processo chamado «pacificar o *dosha*».

(No final deste capítulo, vai encontrar recomendações gerais para pacificar os três *doshas*; iremos elaborando detalhes à medida que formos aprofundando a prática da Ayurveda.) No topo da lista estava a fiel regularidade aos mesmos hábitos diários.

No caso de Norman, ele rapidamente formulou um ritual para a hora

de se deitar.

– Uma hora antes de me deitar, tomo um banho quente – um pouco mais fresco no Verão. Depois, massajo levemente a testa, as têmporas e os pés com óleo de sésamo durante cinco minutos e bebo um copo de leite morno misturando-lhe *rasayana*. (*Rasayanas* são compostos de ervas, os quais a Ayurveda tem às centenas; Norman acha que a *rasayana* mais genérica, Biochavan, é muito eficaz, mas existem ervas Ayurvédicas específicas que também a podem substituir.)

– Depois sento-me sossegado e leio durante vinte minutos. Para mim, a leitura mais relaxante é poesia ou literatura inspiradora. Finalmente, apago a luz e ouço música calma até me sentir ensonado e depois deito-me imediatamente.

– Segui esta rotina fielmente durante quatro meses e adormeço infalivel-mente sem dificuldade e durmo pelo menos seis horas seguidas, que são suficientes para me sentir renovado no dia seguinte.

No geral, um resultado muito feliz para um problema de que milhões de pessoas sofrem sem alívio, apesar da estimativa de que um em cada cinco norte-americanos toma regularmente comprimidos para dormir. Além do mais, isto não é apenas uma cura da insónia, uma vez que Norman goza dos outros benefícios de estar em equilíbrio. Deixou de se queixar de frequentes constipações ou pequenas dores contínuas ou passageiras. Deixou de sentir a preocupação e a insatisfação que se tinham tornado parte da sua composição. De uma maneira geral, ele tem uma aparência renovada e a vida parece ter-se renovado aos seus olhos.

SEIS ESTÁDIOS DA DOENÇA

Levar os pacientes a reencontrarem a sua própria natureza tem sido o objectivo da medicina há milhares de anos – não só da Ayurveda. No Ocidente, porém, temos estado enfeitiçados pela medicina científica, com a sua explicação estritamente física da doença. Agora, a medicina ocidental está a reconhecer que a doença pode ter origem tanto no corpo como na mente. Com o advento da medicina mente-corpo, deixou de ficar claro que estes dois possam sequer ser sepa-rados. Um choque mental súbito, como a morte de um cônjuge, pode criar um desastre no corpo, debilitando o sistema imunitário e abrindo caminho para a doença, o que ajuda a justificar uma taxa de mortes muito mais elevada entre viúvas recentes do que no resto da população. Isto sugere uma base racional para explicar porque é que as mulheres sozinhas que não têm oportunidade de dar apoio emocional a outras pessoas tendem a ter taxas mais elevadas de cancro da mama.

Esta mudança para a explicação mente-corpo teve o seu lado bom e o seu lado mau. Por exemplo, costumávamos dizer que a pneumonia começa quando a bactéria pneumococos invade os pulmões e começa a multiplicar-se neles incon-trolavelmente. Na medicina mente-corpo, qualquer explicação tem a sua raiz num estado anterior, no momento em que o sistema imunitário estava enfraquecido por uma influência mental negativa. Esta explicação é mais abrangente do que uma que seja puramente física, mas, infelizmente, também é bastante vaga. A interacção

da mente e do sistema imunitário é tão fluida, que os médicos não conseguem realmente indicar o momento crítico em que os pensamentos negativos compromete-ram os glóbulos brancos do corpo.

Na Ayurveda, conseguimos ser mais precisos. Segundo os textos antigos, o processo da doença tem seis fases ou passos. As primeiras três são invisíveis e podem estar ligadas tanto ao corpo como à mente; as últimas três trazem sintomas manifestos que podem ser detectados tanto pelo paciente como pelo seu médico.

Cada estádio representa uma perda de equilíbrio, mas a sua aparência muda à medida que o processo evolui:

1. Acumulação – o processo começa com o aumento de um ou mais

doshas.

2. Exacerbação – o *dosha* em excesso acumula-se a um ponto que começa a espalhar-se para fora das suas fronteiras normais.

3. Disseminação – o *dosha* desloca-se por todo o corpo.

4. Localização – o *dosha* em deslocação assenta em algum lugar a que não pertence.

5. Manifestação – surgem sintomas físicos no lugar onde o *dosha* se localizou.

6. Ruptura – irrompe uma doença de forma totalmente manifesta.

Para ilustrar estes passos, digamos que ocorreu um excesso de Pitta, talvez porque o leitor é um tipo Pitta que se encontra sob elevado stresse ou apenas a passar pelo sofrimento de desconforto de um Verão quente. Uma vez que haja suficiente Pitta em excesso acumulado, ele começa a deslocar-se pelo corpo, deixando os lugares onde devia ficar. Em pouco tempo, ele encontra um lugar onde um *ama* (resíduo tóxico) está presente; agora, ele fica «preso» ao *ama*.

Este evento conclui os três primeiros estádios da doença. Nesta altura, um médico ocidental ainda não teria um diagnóstico, porque não está presente nenhum distúrbio que conste dos manuais, mas do ponto de vista Ayurvédico é um facto que o corpo já não está perfeitamente saudável. Se estiver plenamente consciente do seu corpo, consegue aperceber-se do estádio inicial do desequilíbrio de um *dosha*. Toda a gente reconhece as mudanças subtis que indiciam que uma constipação ou uma gripe está a caminho. Para muitas outras doenças, sentir um mal-estar regista-se como um vago desconforto que não se consegue localizar ou identificar. Normalmente deixa o médico desconcertado, que procura sintomas manifestos mas defronta-se com uma constelação imprecisa de dores contínuas e passageiras, fraqueza muscular, febre baixa ou uma simples fadiga permanente. Este tipo de premonição vaga no corpo é válida até para um ataque cardíaco ou AVC, que muito raramente é súbito. A vítima normalmente recebe avisos prévios dos seus *doshas*, mas não lhes dá atenção.

Uma vez que um *dosha* fica preso em alguma parte, geralmente insere-se no quarto estádio, quando os primeiros sintomas distintos de doença começam a aparecer. Se o Pitta se alojou na pele, pode sentir um pouco de comichão ou inflamação.

Se for no estômago, pode sentir azia ou problemas de estômago. (Não estamos a culpar apenas o Pitta pelos sintomas de doenças. Qualquer *dosha* pode alojar-se em qualquer parte. Se o excesso de Vata se alojou numa articulação, um dos locais mais prováveis para ele, uma vez que as articulações captam rapidamente o *ama*, pode ser que sinta uma pontada de artrite.) À excepção desses sinais vagos, ainda não há indicação de que uma doença grave possa estar no horizonte.

Como a Ayurveda trabalha a um nível muito subtil dos nossos corpos, podem ser aliviados sintomas que são muitas vezes misteriosos para os padrões ocidentais, incluindo a ocorrência inexplicável de dores, ansiedade, depressão, fadiga e outros.

A medicina ocidental tende a dizer que estes são sintomas psicossomáticos, ou seja, que eles têm origem na cabeça do paciente. Na verdade, eles têm origem nos estádios iniciais do desequilíbrio do *dosha*. É fácil lidar com eles quando ainda estão nos estádios 1, 2 ou 3, quando a dieta, as ervas, o exercício, a rotina diária e uma técnica de purificação especial para o corpo chamada *panchakarma* (que será abordada em breve) podem ser utilizados eficazmente.

Uma vez que estejamos diante da doença totalmente manifesta, os danos nos tecidos corporais muitas vezes ultrapassam o que estes tratamentos por si só podem fazer. Então temos de prosseguir com terapias Ayurvédicas mais avançadas, ou chamar a medicina ocidental, que tem sido formulada para lidar com estados agudos de todos os tipos.

Como é que pode saber que o estádio 4 – o primeiro indício de sintomas –

está prestes a começar? Para a maioria dos adultos com mais de quarenta anos, não é preciso ir muito longe, pois sentimos vagas dores contínuas ou passageiras com uma frequência perturbadora. Os corpos sujeitos a desequilíbrio dietético, comportamental e emocional ao longo dos anos vão sempre captar o *ama* e o *ama* por natureza vai captar um *dosha* em deslocação. No entanto, não há razão para alarme. O que o seu corpo lhe está a dizer no estádio 4 não é que está em grave perigo, mas que precisa de purificar os seus tecidos eliminando o excesso dos *doshas*. Quando fizer isso, o Vata, o Pitta e o Kapha vão recuperar o seu equilíbrio natural. A abordagem básica de «falar» com os *doshas* através de simples alterações na dieta e na rotina diária pode trazer resultados impressionantes, mesmo no caso de doenças graves.

COMO EQUILIBRAR OS SEUS *DOSHAS*

Nas páginas seguintes forneço as orientações gerais para restabelecer o equilíbrio do Vata, Pitta e Kapha. Existem quatro grandes áreas da vida diária que podem ser usadas para promover o equilíbrio:

Dieta Exercício Rotina diária Rotina sazonal Dedico capítulos em separado a cada uma destas áreas na parte III; por agora, elas serão abordadas em termos mais gerais para lhe dar uma compreensão básica

de como pode afectar os seus *doshas* – uma base elementar para viver a partir do seu corpo quântico.

Um cuidado especial: os aspectos aqui abordados destinam-se *apenas à prevenção*. Não são adequados para tratar doenças nem substituem a consulta ao médico. Se tiver alguns sintomas de doença, recuperar o equilíbrio do seu *dosha* é vital, mas não é tudo. Precisa de um exame completo feito por um médico experiente, que o guiará num regime médico completo adequado à sua situação específica.

Para todos os que se encontram de boa saúde, porém, a informação que se segue é incalculável e única. Estes aspectos foram colhidos ao longo de cinco anos de consulta dos antigos textos Ayurvédicos, recolhendo a sabedoria de autoridades vivas Ayurvédicas na Índia e usando a nossa própria experiência com milhares de pacientes nos Estados Unidos, no Centro Chopra.

Peço-lhe que seja flexível em relação aos conselhos aqui oferecidos. Eles não são regras rígidas para serem seguidas num esforço agonizante. Pode perder uma vida a correr atrás do objectivo do equilíbrio e nunca o alcançar, porque os *doshas* mudam a toda a hora, todos os dias, a todos os minutos. E, no entanto, o equilíbrio é a coisa mais fácil. A natureza já dotou o seu corpo com os instintos próprios para isso; os nossos princípios apenas ajudam a desencobrir e apurar esses instintos.

Para a maioria das pessoas, a pior tentação é a dieta. Cada um de nós provavelmente é um pouco fanático por alimentos que pensa serem bons ou maus para si. Como a Ayurveda tem tanto a dizer sobre a comida, ela pode ser facilmente usada para apoiar uma obsessão com a dieta. Mas, encaradas na perspectiva correcta, todas estas novas informações são apenas uma forma de acordar o seu corpo.

A Ayurveda não determina que uma comida é «certa» e outra é «errada». Em vez disso, o leitor descobre o que é certo e errado ao escutar os seus *doshas*.

Por isso não se prenda aos detalhes sobre se a sua comida é quente ou fria de mais, pesada ou leve de mais, oleosa ou seca de mais. Sempre que um *dosha* se desloca, algum tipo específico de alimento poderia ser indicado para impedir que o corpo saia do equilíbrio. Mas se abordarmos o equilíbrio desta forma, o processo rapidamente degenera em fanatismo. Este não é o caminho para o autoconhecimento. Cada dia é uma conversa entre si e o seu corpo; as sugestões a seguir indicam o tipo de conversa que o seu tipo de corpo geralmente gosta de ouvir.

A VIDA EQUILIBRADA – ASPECTOS GERAIS

Equilibrar o Vata

• Hábitos regulares

• Sossego

• Atenção aos líquidos

• Diminuição da sensibilidade ao stresse

DEEPAK CHOPRA > 100

• Amplo repouso

• Calor

• Alimentação estável

• Massagem com óleo de sésamo (*abhyanga*) Como o Vata é o «rei» dos *doshas*, equilibrá-lo é um requisito da maior importância para toda a gente; quando é reposto o equilíbrio do Vata, ele traz consigo o Pitta e o Kapha.

A chave para equilibrar o *dosha* Vata é a regularidade. O Vata é tão sensível e rápido a mudar, que facilmente é vítima do excesso de estímulo. As pessoas Vata florescem com a variedade, mas quando as coisas mudam de mais, a sua excitação transforma-se em exaustão. É por isso que tantos Vatas se sentem arrasados e nervosos. A fonte da sua agitação é que o *dosha* Vata já não está a estabelecer os ritmos apropriados nos seus corpos. Em vez de comerem, dormirem, e exercitarem-

-se regularmente, os Vatas desequilibrados comem qualquer coisa quando podem, falham refeições, fazem exercício esporadicamente e vão dormir a estranhas horas.

Uma vida assim é má para todos os *doshas*, mas é pior para o Vata. Muitos tipos Vata estão presos a este tipo de vida. Infelizmente, condicionaram-se a que uma vida fortuita é o mesmo do que uma vida estimulante. O remédio é começar a cultivar hábitos equilibrados, dando um pouco mais de atenção à regularidade todos os dias.

Se tiver sinais de desequilíbrio do Vata, estes tópicos vão ajudá-lo a reformu-lar a sua rotina diária para a tornar mais adequada ao *dosha* Vata:

• Descanse bastante – isto é da maior importância para qualquer problema do Vata. Quando sentir que está a forçar-se ou a exagerar em alguma actividade (incluindo actividade mental), pare e descanse por cinco minutos. Dormir adequadamente todas as noites também é de crucial importância; não deve resignar-se com a insónia, mesmo que a tenha há anos. O melhor descanso, para além de dormir, é o grande relaxamento proporcionado pela meditação. No Centro Chopra ofe-recemos a cada paciente a oportunidade de aprender a Meditação do Som Primordial (MSP) para que possa sentir um relaxamento profundo. O *dosha* que mais beneficia é o Vata, que emerge perfeitamente tranquilo e renovado apenas após alguns minutos de meditação.

Existe também um benefício muito mais profundo a ser apro-veitado. A meditação ajuda a integrar a ligação entre a mente e o corpo.

Isto, por sua vez, permite que todos os ciclos naturais no corpo perfaçam o círculo completo, progredindo suavemente pelo princípio, meio e fim. Quando os Vatas descobrem que a satisfação é um estado permanente dentro deles e não uma flor rara a ser perseguida, dão um passo gigantesco em frente na descoberta de quem realmente são.

• Mantenha-se quente – sendo um *dosha* frio, o Vata beneficia-se com o calor; o Vata também é seco, por isso certifique-se de que o ar no seu quarto tem suficiente humidade. Também é aconselhável evitar correntes de ar, uma vez que o Vata é extremamente sensível ao ar em movimento.

• Coma uma dieta pacificadora do Vata (ver página 199). Também é importante que coma regularmente, uma vez que o Vata é exacerbado por um estômago vazio. Os tipos Vata definham rapidamente quando se sentem doentes ou deixam de comer regularmente. Eles precisam de ser alimentados ao longo do dia, mesmo que os seus apetites variem normalmente. Assegure-se de que se senta para comer três refeições por dia, incluindo um pequeno-almoço quente e nutritivo composto por algo substancial como cereais quentes. Comer um pouco de gengibre fresco ajuda a estimular o apetite antes das refeições e ajuda na digestão.

• Beba bastantes líquidos *mornos* durante o dia para prevenir a desidratação. O chá de ervas Vata, disponível por encomenda postal, é a melhor escolha; pode beber até quatro chávenas por dia. Um chá de raiz de gengibre fresco, preparado pondo uma colher de chá de

gengibre fresco ralado numa garrafa térmica de meio litro e enchendo-a com água quente, também é pacificador para o Vata. Evite comida e bebidas muito frias.

• Massaje o seu corpo com óleo de sésamo pela manhã. Esta rotina Ayurvédica chama-se *abhyanga* (ver detalhes na página 190).

• Tome um banho quente e longo de manhã antes de meditar. Calor húmido é bom para as dores contínuas e passageiras do Vata.

• Evite a tensão mental e o excesso de estímulo. Música em alto volume, filmes violentos e longas horas de TV, sobretudo à noite, são potentes exacerbadores do Vata.

• Torne o seu ambiente leve e claro. O Vata reage bem à luz solar e às cores alegres. Se estiver doente, uma boa ideia é sentar-se ao sol em frente a uma janela fechada. No entanto, resista ao desejo de sair de casa seja por quanto tempo for, enquanto não estiver a sentir-se bem.

Esteja com pessoas que o deixem alegre, leia livros de humor, veja programas leves e humorísticos. Qualquer coisa que realce o entusiasmo natural do Vata e reduza a preocupação é muito útil.

• Não beba álcool enquanto estiver a tentar equilibrar o Vata, que se ressente com estímulos de toda a espécie, incluindo café, chá e nicotina. Todos estes devem ser alvo de cuidado por qualquer pessoa que seja sensível aos desequilíbrios do Vata. O ideal é deixá-los de lado completamente.

• Os Vatas têm muitas vezes secura nasal no Inverno, o que contribui para apanharem frequentes constipações. Para compensar isto, ponha

uma gota de óleo de sésamo na ponta do dedo e esfregue-a delicadamente dentro de uma narina; repita com a outra narina. Agora aperte o nariz e comece a inalar, depois solte rapidamente e aperte de novo para espalhar o óleo de sésamo nas suas cavidades nasais – porém, não force nem tente desentupir o nariz. Este tratamento é particularmente calmante no tempo seco e frio – muitos tipos Vata reparam que a sua resistência a constipações e gripes melhora consideravelmente – mas também tonifica as cavidades nasais em geral e pode ser adoptado por toda a gente, não só pelos Vatas. O tratamento pode ser repetido até doze vezes por dia. (No entanto, se tiver o nariz entu-pido, não deve exagerar neste tratamento; o óleo exacerba o *dosha* Kapha, que está muitas vezes por trás da sinusite

crónica.) **Equilibrar o Pitta**

• Moderação

• Exposição à beleza natural

• Temperatura amena

• Equilíbrio entre descanso e actividade

• Atenção ao lazer

• Diminuição de estimulantes

A chave para equilibrar o Pitta é a moderação, assegurando-se de que não se esforça de mais. De todos os tipos de corpo, o Pitta é o mais dotado de ímpeto, agressividade e energia inatos. Os Pittas são pessoas que enfrentam a vida de cabeça e apreciam desafios, quanto mais difíceis melhor. Mas este ímpeto interior é muitas vezes a fonte da sua ruína. O Pitta dá-lhe uma energia fogosa; se abusar, ela queima-o. Os viciados em trabalho deste mundo são geralmente Pittas desequilibrados, em especial se a sua tónica emocional for raivosa e compulsiva.

Os tipos Pitta têm de se retirar conscientemente diante de sinais de perigo, sendo os mais óbvios a perda de doçura nas suas emoções e a perda de moderação nos seus apetites. Também há um amor intrínseco pela beleza que é importante na natureza do Pitta. Em todos os aspectos listados abaixo, o tema principal para o Pitta é «uma vida boa é aquela que segue um meio-termo dourado».

Se tiver sinais de desequilíbrio do Pitta, os seguintes tópicos vão ajudá-lo a equilibrar a sua rotina diária e torná-la mais adequada ao *dosha* Pitta:

• Reserve tempo para deixar de lado as actividades – alternar descanso com actividade é o ritmo básico da vida. Como têm muita capacidade de acção, os Pittas tendem a ignorar o outro lado do ciclo. Tem de encontrar uma ilha de calma no final do seu dia de trabalho. Jante tranquilamente, desligue o telefone ao serão e resista resolutamente à tentação de trazer trabalho para casa. Para todos nós, a ilha de calma, na verdade, está dentro de nós. Os Pittas desequilibrados perdem frequentemente a noção disto.

• A meditação é muito útil para recuperar a calma e o equilíbrio interiores. Também ajuda a lembrá-lo de que o descanso é a fonte da actividade dinâmica. O segredo dos grandes atletas de corrida afinal não reside na sua passada; reside no poder que reúnem dentro de si no ponto de partida, antes de darem o primeiro passo. Quando os Pittas descobrem que o maior poder pessoal é alcançado sem agressividade, dão um passo gigantesco em direcção a descobrirem quem realmente são.

• A temperatura amena sob qualquer forma ajuda a contrabalançar o excesso de actividade do Pitta. Mantenha a temperatura do seu quarto abaixo dos 21 graus enquanto dorme e não se demore muito num banho quente; demasiado calor húmido pode fazê-lo sentir-se tonto ou enjoado quando o Pitta estiver desequilibrado. Se sentir calor de mais em qualquer altura, ponha uma compressa fria na testa e na nuca em vez de beber demasiada água fria. (A água gelada, que extingue o fogo digestivo, não é vista com bons olhos na Ayurveda.) Bebidas tépidas doces que não sejam muito ácidas também são boas (sumo de maçã, sumo de uva, água com gás). Assegure-se de que bebe bastantes líquidos no tempo quente ou se estiver doente; os Pittas tendem a transpirar mais e a perder muita água nestas condições. Um chá de ervas pacificador do Pitta especial pode ser encomendado pelo correio; pode beber até quatro chávenas por dia.

• Coma uma dieta pacificadora do Pitta. É importante não comer de mais, que é o que os Pittas tendem a fazer se abusam demasiado da sua excelente digestão. Ao mesmo tempo, também não é bom sentir-

-se desconfortavelmente com fome – os Pittas sofrem se tiverem de falhar refeições. Em vez de ir aos extremos, coma refeições moderadas a horas regulares três vezes ao dia. Se a sua digestão for difícil, um copo de leite morno com açúcar e cardamomo vai ajudar a recuperar o equilíbrio do Pitta. Se verificar que sente constantemente um apetite devorador e demasiada sede, precisa de moderar a sua digestão, o que a dieta pacificadora do Pitta vai ajudar a fazer (ver página 204).

• Se verificar que tem um apetite fugaz, não se force a comer menos.

Em vez disso, vá diminuindo gradualmente o tamanho das refeições, começando com cerca de três quartos do que normalmente come.

Coma esta porção durante um dia ou dois e depois passe para metade do consumo normal. Agora deve estar num nível confortável de ingestão. Continue com esta porção, a não ser que se sinta desconfortavelmente com fome e, nesse caso, deve voltar à primeira

redução. Se estiver a comer aproximadamente duas mãos cheias de comida a cada refeição, atingiu o ideal Ayurvédico. (Este regime é

originário de Charaka, a maior autoridade antiga em Ayurveda.) O saborear de alimentos amargos diminui o apetite mais do que quaisquer outros, por isso tente beber água tónica antes de uma refeição ou comer salada de verduras amargas, como chicória, endívia, radic-chio e alface romana.

• Evite estimulantes artificiais, que aumentam todos o Pitta. Qualquer forma de álcool é como atirar querosene ao fogo do Pitta (mesmo a levedura fermentada no pão não é considerada boa para equilibrar o Pitta). Não há necessidade de atiçar a sua fornalha digestiva com as calorias vazias do álcool. O inconveniente da cafeína do café e do chá é que intensifica a sua energia, enquanto o que precisa é de suavizá-la.

• Tradicionalmente, a Ayurveda considera o tratamento laxativo (*virechana*) como a melhor forma de reduzir o Pitta em excesso. Isto porque esvaziar os intestinos por um breve tempo arrefece o «fogo digestivo». Pode experimentar tomar uma colher de sopa de óleo de castor antes de se deitar uma vez em cada quatro a seis semanas (mas não mais do que isso). Normalmente, o laxante vai acordá-lo para ir à casa de banho duas ou três vezes durante a noite; beba um copo de água morna a seguir a cada evacuação para evitar a desidratação. No dia seguinte, em que o corpo vai sentir-se preguiçoso e relaxado, coma muito pouco, tomando talvez alguns copos de sumo de fruta.

Se comer comida sólida, evite tudo o que for pesado, com gorduras, frio ou oleoso. Descanse bastante. Porém, não tome nenhum laxante se tiver dores ou sangramentos nos intestinos ou um histórico de queixas digestivas.

• Dê atenção a ingerir apenas comida, água e ar puros, pois o Pitta é especialmente sensível às impurezas de qualquer tipo. Os aditivos alimentares, mesmo que sejam considerados inofensivos em geral, podem criar desequilíbrios metabólicos, por mais pequenos que sejam, que interferem com o seu objectivo de alcançar o equilíbrio perfeito.

• Evite exercício físico extenuante ou apanhar demasiado calor lá fora.

Os Pittas ficam facilmente fatigados pelo calor. As suas peles claras, sendo intolerantes ao sol em excesso, normalmente vão dizer-lhes quando está na hora de ir para dentro. A Ayurveda recomenda que seja bastante moderado no Verão. Comece por dez minutos de

exposição directa ao Sol e vá aumentando gradualmente para meia hora, não deixando de usar um protector solar. A manhã e o fim da tarde são melhores alturas para se expor do que por volta do meio-dia.

• Aprecie a beleza da natureza o mais possível – tradicionalmente, a Ayurveda recomenda que os tipos Pitta olhem para o pôr do Sol, observem a lua cheia e façam caminhadas junto a lagos e água corrente. Tudo isto é apreciado pelo *dosha* Pitta. Em geral, para as pes-

soas Pitta um lindo pôr do Sol é muito calmante; ocupa a sua atenção de uma forma que ficar sentado no alpendre não consegue fazer.

Evite ler livros ou ver programas que sejam violentos, chocantes ou controversos – as três influências exacerbam fortemente o Pitta.

Reserve algum tempo por dia para um tipo de lazer que o eleve, divirta e entretenha – estas influências ajudam a suavizar a energia do Pitta. Elas também o desviam da sua tendência para ficar demasiado envolvido nos seus objectivos bem definidos. Os Pittas já sabem como ser sérios; precisam do tónico do riso mais do que qualquer outro tipo. De muitas formas, é a melhor medicina que a natureza concebeu para o Pitta exacerbado.

Equilibrar o Kapha

• Estímulo

• Variedade de experiências

• Exercício físico

• Calor, secura

• Controlo do peso

• Redução de doces

A chave para equilibrar o Kapha é o estímulo. Por natureza, o *dosha* Kapha é estável e lento; isto leva às qualidades de ser digno de confiança e forte. Mas quando estão desequilibrados, os Kaphas apegam-se demasiado ao *status quo*; precisam do estímulo de novas vistas e sons, novas pessoas e eventos. O mesmo acontece fisicamente. Sem actividade, os Kaphas podem ficar letárgicos e enfadonhos.

Isto está directamente ligado à sua digestão lenta. Como vimos, quando a comida não é completamente digerida (ou se for demasiado pesada, oleosa ou indigesta logo à partida), resíduos tóxicos chamados *ama* podem entupir o sistema e acabar por levar à doença. Os tipos Kapha são particularmente propensos a este problema e têm de se assegurar de que mantêm aceso o seu fogo interior através de exercícios regulares e uma dieta variada.

As pessoas Kaphas entram e saem do equilíbrio lentamente, por isso é bom manter este *dosha* constantemente em equilíbrio. Se exacerbar o Vata hoje, é provável que sinta os efeitos amanhã. Mas pode comer alimentos que exacerbam o Kapha durante todo o Inverno e só se aperceber do erro quando chegar a Primavera e o *dosha* acumulado «derreter», dando-lhe uma constipação ou congestão nasal típicas de Primavera. Se observar a lista dos vinte e cinco *gunas* (ver página 63), vai reparar que o Vata e o Kapha não partilham nenhuma qualidade à excepção do frio. Em resultado disso, as pessoas Kapha tendem a precisar exactamente do contrário do que as Vatas precisam. É por isso que a estratégia de estimulação do Kapha é o oposto da regra de descanso do Vata. Os Vatas são como coelhos e os Kaphas como elefantes.

Se tiver sinais de desequilíbrio do Kapha, os seguintes tópicos vão ajudá-

lo a tornar a sua rotina diária mais adequada ao seu *dosha* dominante.

• Procure variedade na vida. Os Kaphas têm de fazer um esforço consciente para procurar novas experiências. Eles apreciam a lareira e o lar, o que os afasta do perigo de ficarem de rastos. Mas há definitivamente uma tendência para a estagnação, que leva à depressão, a ruína de muitos Kaphas desequilibrados. Tal como com os outros *doshas*, a meditação é muito útil aqui; permite aos Kaphas descobrirem o estado de alerta da sua natureza que se encontra subjacente.

O que torna a vida verdadeiramente estimulante não é a variedade externa, mas a centelha de alerta dentro de nós. A natureza concebeu-nos de modo a sentirmo-nos vivamente interessados por ideias frescas, novas facetas e inovação produtiva. (Dizem que o homem é a única criatura que atravessa um oceano só para ver como é que são os outros homens do lado de lá.) Com um pouco de exposição à meditação, os Kaphas que se contentavam a ver passar o desfile, decidem que realmente querem juntar-se a ele. Os Kaphas sentem-se tentados a serem possessivos com a vida, a armazenarem e pouparem tudo o que lhes aparece, seja dinheiro, energia, *status* ou amor. Quando descobrem que podem deixar ir e usar a sua força maciça como com-bustível para a mudança, dão um passo enorme em frente na sua evolução pessoal. A capacidade considerável que o Kapha tem para amar e ser amado, então, torna-se duplamente forte.

• Faça uma dieta pacificadora do Kapha – é importante não comer de mais se o seu tipo for o Kapha, porque a tendência para engordar está definitivamente presente. Tomar chá de gengibre quente às refeições ajuda a acentuar o paladar dos rebentos pouco saborosos; também torna a digestão lenta mais eficaz, assim como uma colher de chá de sementes integrais de funcho mastigadas depois da refeição. Se houver muita congestão, a Ayurveda recomenda favorecer alimentos secos e sabores adstringentes (que fazem enrugar). Tostas, maçãs, bolachas tipo *crakers*, turmérico e muitos legumes crus são bons para evitar o acúmulo de Kapha em excesso e para tonificar o trato digestivo.

• Reduza os doces. O Kapha é o único *dosha* fortemente identificado a um sabor – doce. Sem darem atenção às calorias, os Kaphas vão aumentar o peso e ficar desequilibrados se houver demasiados alimentos doces na sua dieta. Evitar gelados, leite, sobremesas doces, pão de trigo e manteiga (também considerada doce na Ayurveda) muitas vezes vai fazer uma diferença impressionante em relação ao

nariz a escorrer e tapado, às alergias e à letargia de que os Kaphas sofrem quando estão desequilibrados. A longo prazo, demasiados doces podem ajudar a promover a diabetes, uma séria doença do Kapha. Felizmente, existe um adoçante natural – mel puro – isso é realmente bom para o Kapha.

Tomar uma ou duas colheres de sopa (mas não mais) todos os dias ajuda a libertar o excesso de Kapha do sistema.

• Mantenha-se quente. Sendo um *dosha* frio, o Kapha beneficia-se com o calor. O calor seco é melhor, caso esteja congestionado, uma queixa frequente do Kapha. Apontar uma lâmpada solar para o peito ou usar uma almofada de aquecimento por baixo das costas muitas vezes ajuda com o excesso de Kapha.

• Evite a humidade. O Kapha é particularmente sensível ao frio e à humidade. Tenha cuidado para não expor o nariz, a garganta e os pulmões ao ar frio do Inverno caso esteja a sentir-se doente.

• Faça uma massagem seca no seu corpo para estimular a circulação. Este procedimento chama-se *garshana* (página 108) e faz-se com luvas especiais de seda rústica (disponíveis por encomenda postal). É melhor não usar óleo quando houver exacerbação do Kapha, pois o Kapha é um *dosha* oleoso. Uma fricção activa em todo o corpo, durante cinco ou dez minutos, é suficiente; não se esforce demasiado para não se cansar. Se não tiver luvas, uma esponja vegetal seca pode servir.

• Beba líquidos *mornos* durante o dia, mas tome-os com moderação, pois o Kapha já é húmido. Para soltar o congestionamento e aliviar a garganta inflamada, é eficaz tomar um chá fervendo um quarto de colher de chá de gengibre desidratado e turmérico para uma medida de uma chávena de água. Um chá pacificador de Kapha especial também pode ser encomendado pelo correio. Pode beber até quatro chávenas por dia.

• Faça exercício regularmente, de preferência todos os dias. Esta é uma das melhores maneiras de evitar a estagnação e a acumulação de toxinas no corpo. Como geralmente são fortes e bem musculados, os Kaphas tendem a ser atletas natos quando são jovens; a chegada das responsabilidades de adulto torna a maioria dos Kaphas sedentária. Isto é uma pena, pois os Kaphas tiram benefícios do exercício mais do que qualquer outro tipo e deviam manter-se activos em todas as idades.

• Seja honesto consigo mesmo quando estiver doente e precisar de se recuperar. Os Kaphas têm uma excelente resistência e gostam de actividade física; também têm um elevado limiar de dor e só ficam de cama quando se sentem muito doentes. Se este for o seu caso, lembre-se de não exagerar quando se sentir suficientemente doente para ficar de cama. É provável que esteja duas vezes mais doente do que a maioria das pessoas. Os Kaphas podem ficar bastante melancó-licos se não se sentirem bem-cuidados, por isso deixe os seus amigos e a sua família dar-lhe uma atenção a mais quando estiver em baixo.

• Congestão na cabeça é um problema comum do Kapha, que pode ser prevenido através da aplicação de uma técnica simples: dissolva um quarto de colher de chá de sal em meia chávena de água morna. Junto a um lavatório, ponha um pouco de água salgada numa das mãos. Tape a narina esquerda, incline-se para a frente e inale a água algumas vezes pela narina direita de maneira a que entre pelas cavidades nasais. Tape

a narina direita e repita do outro lado. Não inale profundamente (o que leva a água para os pulmões) nem force a respiração se estiver com o nariz tapado. É possível que espirre ou comece a escorrer, o que é bom. Repita duas ou três vezes conforme for necessário. Este tratamento é mais eficaz depois que um duche quente tenha suavizado o revestimento dos seios nasais. Se sentir alguma dor ou for diagnosticado com uma infecção dos seios nasais, interrompa de imediato o tratamento. Ele destina-se a manter as passagens nasais tonificadas, não a curar um estado que já se tenha desenvolvido.

COMO EFECTUAR UMA *GARSHANA*

Esta massagem a seco deve ser feita de manhã durante três ou quatro minutos antes de tomar banho e de se vestir. Com as luvas especiais calçadas e usando ambas as mãos, friccione a sua pele rapidamente e com algum vigor. Nos ossos longos dos braços e das pernas, afague com movimentos largos para a frente e para trás. Mude para movimentos pequenos e circulares quando chegar às articulações – ombros, cotovelos, punhos, etc. Para começar, 10 a 20 afagos de cada vez são suficientes; com o tempo, pode aumentar para até 40 afagos.

1. Comece por massajar a cabeça, com movimentos activos e circulares, passando para afagos longos quando chegar ao pescoço e ombros. Agora alterne estes dois movimentos ao passar para os braços: afagos circulares na articulação do ombro, afagos longos ao longo do

braço, circulares de novo nos cotovelos, longos nos antebraços, circulares nos pulsos, longos nas mãos e finalmente afagos circulares nas articulações dos dedos.

2. Passando ao peito, massaje horizontalmente com afagos longos, mas evite massajar directamente sobre o coração e os seios.

3. Massaje horizontalmente no estômago com dois afagos e depois faça dois afagos diagonais. Usando este ritmo alternado, continue pela parte inferior do abdómen e das costas, nádegas e coxas, dando uma maior atenção às zonas onde exista um excesso de gordura. (Isto é para promover a circulação nestas regiões e para libertar toxinas associadas ao excesso de Kapha e gordura.)

4. Fique em pé e massaje as articulações das ancas com movimentos circulares. Agora desça pelas pernas conforme fez para os braços: afagos longos nos ossos longos das pernas, circulares nos joelhos e tornozelos, termi-nando com afagos longos nos pés.

A *garshana* combinada com exercícios de yoga é particularmente útil para eliminar a celulite.

SAÚDE PERFEITA > 109

Parte II

O Corpo Quântico

DR. DEEPAK CHOPRA > 110

SAÚDE PERFEITA > 111

Capítulo 6

Medicina Quântica

para Um Corpo Quântico

Na viagem sem fim do autoconhecimento, os três *doshas* são um marco importante. Eles levam-nos ao mundo interior, o único lugar onde a inteligência em todas as suas formas – pensamentos, emoções, impulsos, instintos, desejos e crenças – pode ser mudada. Mas os *doshas* são apenas metade do caminho. Para além deles, encontram-se revelações ainda mais profundas. Na parte II, quero alcançar estas profundezas através da exploração do corpo quântico – o termo Ayurvédico para o *software* invisível que dá forma, controla e cria o

ser físico.

No capítulo 1 referi alguns dos princípios básicos subjacentes ao corpo quântico: é uma rede de inteligência, o conhecimento recolhido não só do cérebro mas também dos outras 50 triliões de células; responde de imediato ao mais pequeno pensamento e emoção, dando origem ao fluxo constante e à mudança que é essencial na nossa natureza; não tem uma localização no espaço-tempo, é muito mais geral do que isso, estendendo-se em todas as direcções como um campo. O leitor não pode ver o seu próprio corpo quântico porque ele é inteiramente feito de ténues vibrações, flutuações nesse campo, mas pode aperceber-se dele – na verdade, os seus sentidos estão finamente sintonizados com o campo quântico, cuja actividade é mais fundamental do que a matéria ou a energia. O facto de poder aperceber-se de um nível na natureza dez a cem milhões de vezes mais subtil do que o átomo parece tão surpreendente que eu gostaria de desenvolver esta noção.

EXPLORAR O MUNDO INTERIOR

O leitor já sabe que os *doshas* são como uma banda de rádio que vai mudando de estações em que os pensamentos se transformam em matéria. À primeira vista isto parece impossível. A matéria é sólida e estável; pode ser vista e tocada, medida e pesada. Os pensamentos, por seu lado, são transitórios e invisíveis; não podem ser vistos ou tocados e medi-los (como num electroencefalograma, ou EEG) é

qualquer coisa de extremamente rudimentar. Como disse um fisiólogo espirituoso, compreender o cérebro com um EEG é como tentar compreender as regras do futebol espetando eléctrodos no exterior do estádio Astrodome e escutar o barulho da multidão.

As leituras obtidas por observação do crânio também são claramente limitadas. Graças à tecnologia ultramoderna chamada PET (tomografia por emissão de positrões), é agora possível obter uma imagem de uma única emoção ou percepção fortes no momento em que a pessoa a está a sentir. (Isto envolve rastrear padrões feitos por radioisótopos enquanto o cérebro passa pelo processo de ter um pensamento.) Mas estes padrões, tão reveladores que são, não nos dizem que tipo de pensamentos estão a ser processados. Não se consegue distinguir o amor do ódio; não se consegue retratar a diferença entre uma mente sã e uma mente insana, quanto mais descodificar a incrível subtileza e a miraculosa variedade da ligação entre a mente e o corpo.

A única maneira de realmente penetrar neste reino é a subjectividade, a partir do interior do corpo quântico. É aqui que a magia de transformar a mente em matéria está realmente a ser processada. Se ao encontrar uma cobra no bosque se assustar, o seu coração começa a bater mais forte, a garganta fica seca e os joelhos ficam frouxos. Na altura em que salta para trás com medo, uma transformação operou-se dentro de si numa fracção de segundo. O seu impulso mental – totalmente abstracto e imaterial – manifestou-se fisicamente na forma de moléculas de adrenalina, que são concretas e totalmente materiais. A decisão que torna isto possível ocorre subjectivamente; o leitor escolhe enviar uma intenção ténue ao seu corpo quântico e, sem hesitação, este cumpre as ordens que lhe são destinadas. Saltar para trás com medo não é a sua única opção. Se não tivesse medo de cobras, não havia adrenalina; em vez disso podia gerar os químicos que causam a felicidade e a excitação, o entusiasmo da descoberta ou

podia ter uma reacção geral muito mais banal.

Isto abre o caminho para a Ayurveda, que diz que a sua mente lhe dá o controlo, a capacidade de ter *qualquer* reacção que queira. A grande infelicidade é que todos nós estamos pré-programados de acordo com linhas extremamente rígidas; só temos algumas reacções em vez de uma infinidade delas. Devido a isso, paga-mos um preço. A ligação mente-corpo deixa de ser natural e sem esforço; o stresse começa a acumular-se e os sinais negativos vindos da mente começam a danificar as células. Um antigo ditado indiano diz «Se quiser ver como foram os seus pensamentos ontem, olhe para o seu corpo hoje». A maior parte de nós ficaria bastante transtornado ao aplicar este teste a si mesmo. A verdadeira medicina que os nossos corpos precisam é a medicina para a percepção consciente de nós mesmos.

MEDICINA QUÂNTICA

Sabendo que existe um corpo quântico paralelo ao seu corpo físico, muitas coisas que antes eram mistérios fazem agora sentido. Eis aqui dois factos fasci-

nantes sobre ataques cardíacos. Facto 1: ocorrem mais ataques cardíacos às nove horas da manhã de segunda-feira do que em qualquer outra altura da semana.

Facto 2: as pessoas com menos probabilidades de sofrerem um ataque cardíaco fatal são as que afirmam ter um elevado grau de satisfação com o seu emprego.

Ao juntar estes dois factos, começamos a suspeitar de que está aqui em acção um elemento de escolha. Embora os ataques cardíacos costumem acontecer aleatoriamente, parece que pelo menos alguns ataques cardíacos são controlados pelas pessoas que os têm. Algumas pessoas que detestam os seus empregos saem deles na segunda-feira de manhã ao darem a si mesmas um ataque cardíaco, o que não acontece com aquelas que adoram os seus empregos. (Vamos deixar de lado a questão das pessoas que detestam o emprego não escolherem uma saída menos drástica para as suas frustrações.) Na medicina convencional não existe nenhum mecanismo conhecido que o faça dar a si mesmo um ataque cardíaco usando a sua mente. Na perspectiva da Ayurveda, porém, o coração é uma reprodução dos mesmos impulsos que preenchem a mente, incluindo as decepções, os medos e as frustrações da mente. Ao nível quântico, a mente e o corpo estão unidos; portanto, não é nenhuma surpresa que uma insatisfação profunda e latente alojada na mente se exprima numa equivalência física – um ataque cardíaco.

Na verdade, qualquer insatisfação *tem* de se expressar fisicamente, porque todos os nossos pensamentos se transformam em químicos. Quando está feliz, os químicos no seu cérebro viajam ao longo do seu corpo, comunicando a todas as células a sua felicidade. Quando ouvem a mensagem, as células também «ficam felizes», ou seja, começam a funcionar mais eficientemente ao alterarem os seus próprios processos químicos. Por outro lado, se estiver deprimido, acontece o oposto. A sua tristeza é retransmitida quimicamente a cada célula, causando a sensação de dor emocional, por exemplo, e um enfraquecimento do seu sistema imunitário. Tudo o que pensamos e

fazemos tem origem no corpo quântico e depois borbulha até à superfície da vida.

Provavelmente já ouviu falar de experiências em que indivíduos hipnotizados fazem as suas mãos ficarem mais quentes, fazem aparecer manchas vermelhas na pele ou mesmo bolhas, só pelo poder da sugestão. Este mecanismo não é exclusivo da hipnose. Nós fazemos a mesma coisa a toda a hora, só que normalmente não temos um controlo voluntário sobre isso. Uma típica vítima de ataque cardíaco ficaria chocada ao descobrir que foi ela que deu a si mesma o seu ataque. No entanto, se observarmos para além das implicações macabras, o que está verdadeiramente em causa é que temos poderes enormes que não utilizamos. Em vez de criarmos inconscientemente a doença, podíamos estar conscientemente a criar saúde.

Por ser ele próprio um médico, Gerald Rice sabe exactamente a gravidade da sua doença. Depois de praticar medicina interna em Boston durante vinte e cinco anos, ele foi diagnosticado aos cinquenta anos com uma leucemia crónica ou can-

cro dos glóbulos brancos do sangue. Gerald tinha estado a viver com um crescente sentimento de pânico há vários meses desde que fora diagnosticado. Obcecado pelo seu estado, senta-se à noite a estudar jornais de medicina. O que ele lê é muito desanimador. Os doentes com a sua forma de leucemia geralmente vivem apenas alguns anos após o diagnóstico inicial.

Ainda é cedo. Gerald ainda não se apercebeu de quase nenhum sintoma para além de se sentir anormalmente cansado durante o dia, mas a sua contagem de glóbulos brancos eleva-se acima dos 40 000, mais de quatro vezes o nível normal, que é entre 4000 e 11 000. Um instituto do cancro de vanguarda em Nova Iorque insis-tiu para que tentasse algumas novas formas de quimioterapia, mas ele está apreensivo quanto a expor-se aos efeitos secundários da medicação quando ainda não tem sintomas. Decidiu esperar apesar do facto de ficar sem tratamento o assustar muito.

Uma série de oncologistas dizem-lhe a mesma coisa: uma vez que a contagem atinja os 50 000, ele tem de fazer alguma coisa. Gerald fica acordado de noite fixado neste número; é uma fronteira que ele tem pavor de atravessar.

Recentemente, depois de ler sobre casos de cancro que tinham corrido

bem sob tratamento Ayurvédico ele voltou-se para nós. A postura de Gerald era muito reservada e as suas perguntas iniciais traíam uma considerável ansiedade acerca daquilo em que se estava a meter.

– Qual é o vosso protocolo para tratar leucemia crónica? – perguntou de imediato.

– Isto não é uma clínica de cancro – disseram-lhe. – Todos os nossos pacientes com doenças graves começam basicamente com o mesmo tratamento.

Isto chocou-o, uma vez que, pelos seus padrões, cada variedade específica de cancro pede a sua abordagem intensiva e estreitamente direccionada. Na Ayurveda seguimos uma lógica diferente. O nosso objectivo é alcançar o nível de equilíbrio perfeito que existe em cada paciente, seja qual for a sua doença. Alcançar este nível traz cura em si mesmo e de si mesmo, usando os próprios métodos do corpo.

– Neste momento o seu estado está dominado por sentimentos de terror e pânico – disseram-lhe. – Está a enviar sinais alarmantes de aflição para o seu sistema imunitário e sabe, como médico, que a reacção imunitária é extremamente sensível a essas mensagens. – Ele teve de admitir que isto era verdade.

– O que nós queremos é trazer a sua percepção para um nível mais saudável, para um lugar onde esta doença não seja tão ameaçadora. Por fim, gostaríamos que encontrasse um lugar onde ela nem sequer existisse.

Aqui ele empancou.

– Mas ela existe; ela *é* real. Está a pedir-me que seja cego diante desse facto?

Se eu estou em pânico, é a leucemia que me faz sentir assim – protestou ele.

Começou a ficar agitado. Tinha lutado muito para manter o controlo desde o seu devastador diagnóstico. A perspectiva de mudar a sua postura rígida e assustada é quase mais assustadora para ele do que a doença. Apressámo-nos a tranquilizá-lo.

Outros tipos de tratamentos médicos, quer Ayurvédicos quer ocidentais, estariam sempre à disposição dele. Ficaríamos em contacto com o seu médico e com espe-

cialistas de topo na área de Boston. Sem nenhum tratamento para o seu ser interior, porém, considerávamos que nenhum tratamento médico exterior baseado em medicamentos e radiação podia ir suficientemente longe.

Numa doença grave ou com risco de vida, pode haver muitas camadas de desequilíbrio ocultando as profundezas onde se situa a cura. Cada camada é como uma máscara que esconde o ser de si mesmo – uma pessoa podia passar uma vida inteira sem nunca suspeitar que o corpo quântico existe. A saúde perfeita é uma realidade a este nível mais profundo e está à espera de ser trazida à superfície da vida.

O início da perfeição, como dizemos aos nossos pacientes, é deixar ir a imperfeição.

Para isso, a tradição Ayurvédica proporciona muitas técnicas, tanto físicas como mentais, a serem usadas pelo médico.

– Se conseguir perfurar a máscara da doença e contactar o seu ser interior, mesmo que durante alguns minutos por dia, irá dar tremendos passos na direcção da cura – disseram a Gerald. – Ninguém pode garantir a sua recuperação, mas esta visão da medicina é válida e funciona.

Gerald acolheu estas afirmações com uma mistura de esperança e cepti-cismo. Estou perfeitamente consciente da vulnerabilidade que os pacientes sentem nesta situação. São propensos a sérios ataques de ansiedade e pânico. Perguntam-se secretamente se merecem a sua doença e por isso se não a terão causado inadvertidamente; culpam-se por não comerem melhor, por não irem ao médico o suficiente ou por não viverem mais saudavelmente em geral; amaldiçoam o destino e no entanto imploram-lhe que os alivie.

Toda esta angústia é desnecessária e, portanto, não tem de ser atacada de cabeça. A simples verdade é que, quando uma doença ocorre, traz consigo uma realidade doente e quanto mais grave for a doença, mas distorcida poderá vir a ser a nossa visão da realidade. Para qualquer pessoa agarrada a uma doença verdadeiramente debilitante, o medo torna-se dominante. No entanto, não quer dizer que ele seja inevitável. O medo é o cenário que vemos quando estamos numa realidade de doença. Se alterarmos essa realidade, que nasce dentro de nós, o cenário também irá mudar.

– Amanhã pode começar os tratamentos – disseram a Gerald, depois

da entrevista e exame físico inicial. – Não tem de acreditar neles – tudo o que tem de fazer é experimentá-los.

Ele sentou-se em silêncio.

– Vou tentar qualquer coisa – disse ele finalmente em voz baixa.

Gerald deu imediatamente entrada no nosso Centro. Tendo em conta tudo o que tinha passado, não era de admirar que o exame de sangue inicial, feito naquela tarde, fosse sombrio. A sua contagem de glóbulos brancos tinha-se elevado para 52 000, muito além do que ele tinha sido levado a pensar como sendo o ponto de não retorno.

Várias coisas aconteceram a seguir. Mal chegou ao Centro, Gerald foi sub-merso nas rotinas para equilibrar os *doshas* que abordámos no capítulo 5. Foi diagnosticado como sendo um tipo Pitta e atribuíram-lhe uma dieta Pitta. A dieta de

Gerald era rica em saladas, frutas, arroz, pão e pratos frios, com baixos teores de gordura e sal, com uma ênfase no sabor doce, sendo todos estes aliviadores do Pitta.

Aprendeu a fazer meditação na primeira manhã no Centro e começou a meditar duas vezes ao dia, antes do pequeno-almoço e do jantar. Como médico, Gerald ficou surpreendido com o ambiente que o rodeava. O Centro está estabelecido numa atmosfera muito nutritiva e de apoio à vida. Não tem nada de convencional-mente médico. Não existe um ar sombrio, cheiros anticépticos ou desoladoras unidades de cuidados intensivos com monitores constantemente a emitir sons.

A Ayurveda incentiva um estabelecimento de recuperação que seja natural e, de preferência, bonito. Os cinco sentidos estão constantemente a fornecer sinais ao seu corpo quântico e cada sinal é metabolizado por si, entrando no seu armazém de sinais, sons, cheiros e por aí fora. Se o que os seus sentidos vêem, ouvem, tocam e cheiram o lembram da doença, então alguma coisa que não é saudável está a ser absorvida. Como é que pode renovar a sua realidade se estiver sempre subtilmente a lembrar-se da anterior?

Gerald adorava as suas longas caminhadas matinais até à praia, mas também estava perplexo.

– Não vejo nada de médico a acontecer aqui – protestava ele de tempos em tempos. Nós pedíamos-lhe que simplesmente continuasse o

tratamento.

A terapia mais activa a que Gerald se submeteu chama-se *panchakarma* (o termo em sânscrito para «as cinco acções» ou «os cinco tratamentos»), uma rotina extensiva para purificar o corpo das toxinas que a doença e uma dieta imprópria depositaram. Na medicina ocidental sabemos que os detritos estão constantemente a acumular-se em todas as células do corpo. Estes resíduos, resultantes da oxidação causada pelas moléculas de radicais-livres, são tidos como representando um papel activo em fazer com que o ADN cometa erros (a causa da maioria dos cancros); é quase certo que estes detritos prejudicam o funcionamento celular, levam a um envelhecimento mais rápido e acabam por matar as nossas células.

O que não se compreende é exactamente como é que estes detritos chegam às células. A Ayurveda diz que é o lixo que os *doshas* desequilibrados deixam para trás, uma prova visível de que algum processo invisível correu mal.

Os sábios Ayurvédicos juntam todos esses resíduos tóxicos sob o termo *ama*, que eles identificam como uma substância com cheiro desagradável, pegajosa e nociva que precisa de ser evacuada do corpo o mais exaustivamente possível.

Podem ser administradas algumas medidas purificadoras em casa (conforme discu-tiremos mais adiante), mas o *panchakarma* completo é um tratamento especializado, que envolve supervisão médica assim como métodos manuais intensivos administrados por técnicos Ayurvédicos.

O *panchakarma* não faz os detritos físicos saírem das células, mas faz sair os *doshas* em excesso, assim como o *ama* que se «agarra» a eles, usando os próprios canais de evacuação do corpo (glândulas sudoríferas, tracto urinário, intestinos, etc.).

Do ponto de vista do paciente, as massagens diárias e os banhos com óleos são extremamente agradáveis e muito relaxantes; da perspectiva quântica, os canais

que trazem os sinais de cura às nossas células estão a ser limpos e restabelecidos.

O *panchakarma*, repito, não é um tratamento para o cancro. É dado a todos os pacientes de modo a recuperarem o equilíbrio.

Num dia ou dois, Gerald sentiu a fadiga acumulada a abandonar o seu sistema, como se anos de exaustão estivessem a ser drenados. Sendo normalmente uma pessoa impetuosa e com elevada motivação, ele descobriu que precisava desesperadamente de longas horas de descanso e sono. Quando mencionou isto, dissemos-lhe que deixar ir a fadiga era o mesmo que deixar ir o stresse. A fadiga é a sombra de antigas cargas de stresse que se acumulam no sistema nervoso. Sendo Gerald médico, o stresse não era algo que lhe fosse estranho, mas a sua formação médica negava que o stresse tivesse alguma coisa a ver com a sua doença. Expli-quei-lhe que as suas células tinham impressas a memória do stresse e ao longo do tempo perdiam a capacidade de funcionar perfeitamente. Circuitos de inteligência ficam interrompidos como se fossem circuitos eléctricos. A inteligência geral das células enfraquece e o resultado final é a doença. No caso dele, a doença foi a leucemia; podia ter sido um milhar de outras disfunções. A questão é que a mesma intenção se aplica a todas elas – recuperar a inteligência do próprio corpo.

Uma semana depois de ter chegado, Gerald estava pronto para voltar para casa, ainda convencido de que nada médico se tinha passado com ele. Na entrevista final apresentaram-lhe o resultado de uma análise de sangue feita nessa manhã. Segundo o relatório do laboratório, a contagem tinha baixado 40 por cento, de 52 000

para 28 000. Ele ficou pasmado. Isto foi uma melhoria considerável. Se Gerald tivesse estado a fazer quimioterapia convencional, uma redução de 10 000 na contagem ao fim de alguns dias teria sido considerada muito animadora.

Sem quaisquer efeitos secundários, ele sentia-se saudável como não se sentia há anos, e não apenas desde que tinha sido diagnosticado com leucemia. Um outro sintoma grave da doença tinha desaparecido totalmente, a abundância anormal de glóbulos brancos imaturos produzidos pela medula óssea dos pacientes com leucemia. A amostra de sangue tirada no seu primeiro dia tinha mostrado inúmeras células anormais; agora não havia nenhuma.

– Isto podia ser um golpe de sorte, não podia? – perguntou ele. – A análise de sangue pode estar errada. – Mas ele sabia que essas análises de rotina têm todas as probabilidades de estarem correctas – ele confia nelas todos os dias na sua própria prática.

O PODER DA CONSCIÊNCIA

Eu acredito que o segredo para a recuperação de Gerald foi uma alteração na sua percepção consciente. Ele aprendeu que há mais autocontrolo em deixar ir do que em tentar controlar o corpo pela força. O período de acompanhamento provou este ponto de vista de forma impressionante. Depois de ter deixado o Centro, Gerald voltou a atirar-se ao trabalho, sujeitando-se ao habitual stresse pesado e na

sua visita seguinte, três meses depois, a contagem de glóbulos brancos tinha voltado a subir para mais de 45 000 mergulhando-o na depressão, mas com os tratamentos Ayurvédicos voltaram a descer novamente. Imensamente aliviado e agra-decido, voltou para casa e atirou-se à sua vida anterior ainda mais furiosamente.

Sem nenhuma surpresa, a contagem subiu pela terceira vez.

Quando ele voltou para mais uma semana de tratamento, eu disse-lhe uma coisa que ele não esperava:

– Há aí muita dor sempre que volta para casa, não há?

– O que quer dizer? – perguntou ele defensivamente. – É verdade que eu estou doente.

– Quero dizer para além de estar doente.

Ele não disse nada. Parecia ser de grande relevância que a leucemia dele tivesse sido diagnosticada apenas quatro meses depois de a mulher ter morrido de um ataque cardíaco a meio da casa dos cinquenta anos. Gerald sentia imensa falta da mulher. Além do mais, quando ele chegava a casa à noite, havia uma fricção com a filha divorciada, que se tinha mudado para lá para cuidar dele.

O que ele teve de reconhecer foi que a sua saúde estava relacionada com o seu estado de consciência. A mente estava a influenciar profundamente o corpo.

– Imagine que a sua consciência é como uma corda de violino. A corda pode tocar qualquer tipo de nota, alta ou baixa, dependendo de onde coloca o seu dedo.

Neste momento, está a extinguir todo o tipo de notas em falta. Não só

a sua fugaz contagem de glóbulos brancos, mas as suas alterações de humor, as suas expectativas nervosas, a sua dor e desgosto, todas estas notas estão a sair da mesma posição.

– Na medicina convencional, apenas as notas contam. Uma quantidade enorme de energia é gasta para matar os glóbulos brancos anormais. Mas é igualmente importante que mude a sua posição na corda. Então estaria a criar uma nova realidade, completada com novas notas. Será que é isso que temos estado a fazer durante todo este tempo? Pense nisso.

Gerald admitiu que se sentia melhor em cada dia que passava no Centro e pior em cada dia que passava em casa.

– Mas não está a dizer que sentir-me bem faz a leucemia regredir, pois não? –

perguntou ele.

– Se sentir-se bem faz parte da cura, então sim, é isso que estou a dizer. Não se trata realmente das suas mudanças de humor. É natural que o seu humor se altere no decurso de uma doença grave - pode sentir-se feliz ou desanimado, espe-rançoso ou desesperado inesperadamente.

– Por trás destas alterações de humor está o seu nível quântico de consciência, que ficou perturbado. São as mudanças neste nível de consciência que trazem as mudanças de humor; se a sua consciência profunda mudar, os seus humores vão segui-la como um cata-vento. Também são de esperar indicações semelhantes no seu corpo e as alterações na sua contagem do sangue são um bom exemplo disso.

A mudança na consciência é da maior importância. Como médico, não pode ver as coisas só de uma maneira e dizer que as emoções negativas perturbam o sistema

imunitário. Também deve ser verdade que os estados positivos de consciência vão ajudá-lo a ficar bom.

Gerald achou que isto era razoável. Contraposto à sua formação médica convencional, que o tinha levado a ser céptico acerca de qualquer coisa que pusesse

«a mente acima da matéria» no processo de cura, ele teve de colocar

aqui a sua própria experiência vívida e inegável. A nossa conversa aconteceu há vários meses atrás. Ele continua a beneficiar da abordagem aqui delineada, mas está a levar tempo para que Gerald rompa completamente com os seus antigos padrões. No entanto, pensamos que ele já ultrapassou o pior. Há muito menos sinais de resistência da parte dele. Uma das suas crenças mais arraigadas, que tem de combater a vida toda com cada átomo do seu ser, está a ceder. Agora ele está a começar a aceitar a possibilidade de uma verdade muito profunda da Ayurveda: se deixar ir a imperfeição, a perfeição vai aparecer por si mesma.

Capítulo 7

Abrir os Canais da Cura

Pa

Restabelecer o contacto com o corpo quântico é o objectivo mais importante na Ayurveda. Chamamos a este processo «cura quântica». Segundo o entendimento da medicina moderna, as capacidades de cura do corpo são quase infinitas, mas a cura quântica *é* infinita. O fluxo de inteligência que borbulha a partir do corpo quântico pode ser canalizado de incontáveis maneiras para alcançar qualquer resultado no corpo físico, incluindo a cura de doenças graves com risco de vida e a reversão do próprio processo de envelhecimento.

Todas estas coisas serão apresentadas em detalhe nas páginas que se seguem, à medida que formos discutindo as principais técnicas de cura da Ayurveda. Todas elas são usadas no nosso centro, mas a maioria também tem uma versão para fazer em casa, que pode aprender com este livro ou com algumas horas de prática dada por um instrutor qualificado em *Criando Saúde*. O termo «técnica de cura» deve ser entendido no seu sentido mais vasto, aplicado a quaisquer pessoas que se queiram se aproximar da saúde perfeita, não apenas às que estão doentes. As sete técnicas a serem abrangidas são:

Panchakarma

Marmaterapia

Meditação Aromaterapia

Sons Curativos

Musicoterapia

Visualização curativa

PANCHAKARMA – A PURIFICAÇÃO DO CORPO

As impurezas físicas desempenham um papel significativo em ocultar de nós mesmos a nossa natureza perfeita, tal como o pó num espelho. Mas essas impurezas encontram-se a um nível mais profundo do que o pó e têm mais do que efeitos físicos: toda a psicologia de um indivíduo está ligada ao seu estado físico. O valor do *pancha-*

karma é que oferece um tratamento sistemático para desalojar e eliminar toxinas de todas as células, usando os mesmos órgãos de eliminação que o corpo utiliza naturalmente – glândulas sudoríferas, vasos sanguíneos, tracto urinário e intestinos.

Os textos antigos louvam o *panchakarma* como um tratamento sazonal para assegurar o equilíbrio ano após ano. Apesar de um elevado padrão de saúde que faz a maioria de nós sentir-se saudável a maior parte do tempo, os norte-americanos geralmente não atingem a terceira idade livres de doenças. Na verdade, menos de um terço dos idosos não revela sinais de cancro, doença cardíaca, artrite, diabetes, osteoporose e outras disfunções degenerativas características desta faixa etária.

Todas estas doenças carecem de uma causa específica; aos olhos de um médico ocidental, são disfunções complexas que se acumulam ao longo da vida, como uma bola de neve que ao rebolar acumula pequenos flocos de neve. Nenhum dos flocos isoladamente é a causa da bola de neve, no entanto, cada um deles vai fazendo a bola ficar cada vez maior. Em termos do corpo, os flocos de neve são pequenos pedaços de *ama* e não nos podemos considerar em perfeito equilíbrio enquanto estes não forem removidos tão rapidamente como foram captados.

PASSOS DO *PANCHAKARMA*

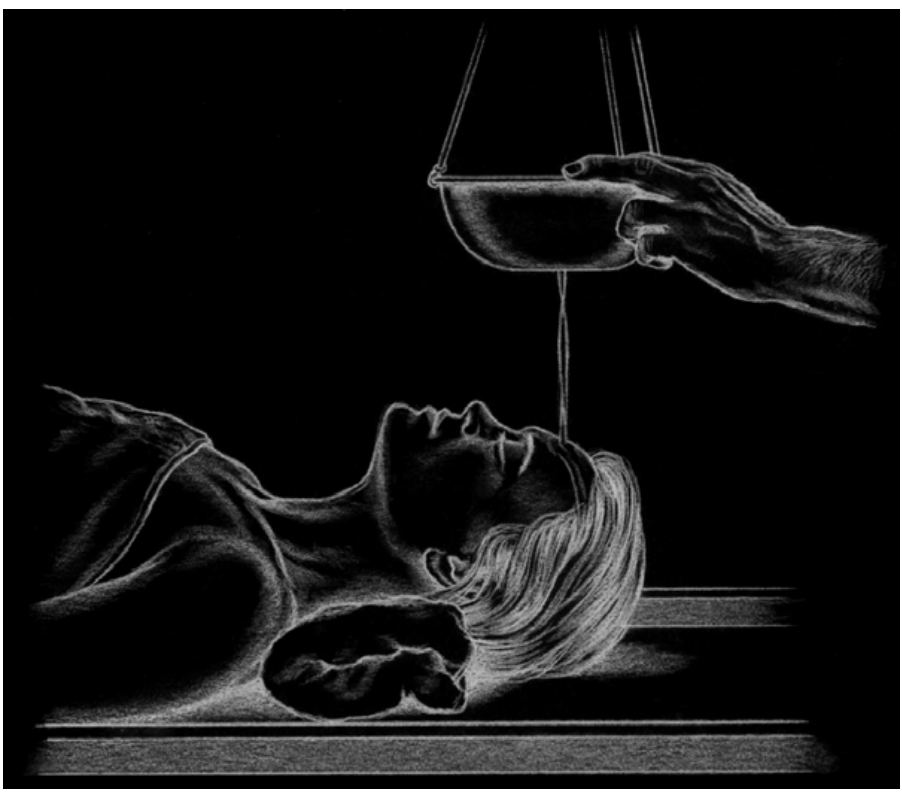
Embora seja literalmente traduzido como «as cinco acções», na realidade o *panchakarma* envolve uma série de passos talhados ao tipo de corpo e que requerem uma supervisão ao longo de cerca de uma semana. Foram precisos aproximadamente cinco anos para clarificar

estes procedimentos e adaptá-los para serem usados no Ocidente. Como acontece com outros aspectos da Ayurveda tradicional, o *panchakarma* tem sido coibido por confusões e por diferentes modos de prática por toda a Índia. No Centro Chopra, o *panchakarma* segue os seguintes passos:

Oleation (snehana). O paciente toma sementes de sésamo ou *ghee* (manteiga clarificada) preparada com ervas, durante várias manhãs seguidas para suavizar os *doshas* e minimizar a acção da digestão. (Em termos Ayurvédicos, a pessoa está temporariamente a aquietar o *agni* ou fogo digestivo.)

Laxativo (virechana). Um laxante suave, como o sene, é administrado para limpar o tracto intestinal, diminuindo o Pitta a aquietando ainda mais o *agni*.

Massagem com óleo (abhyanga). Os técnicos administram uma *abhyanga* no corpo todo como a que é feita em casa na rotina diária, mas cerca de duas vezes mais prolongada e muito mais exaustiva. O óleo é preparado com ervas de acordo com o tipo de corpo. Usa-se mais força para libertar o excesso de *doshas* e direccioná-los para os órgãos excretores.



Também existe um tratamento relacionado, chamado *shirodhara*, no qual se deixa escorrer óleo de sésamo preparado com ervas sobre a testa para relaxar profundamente o sistema nervoso e equilibrar o Vata Prana, o *subdosha* do Vata que exerce mais controlo sobre o cérebro.

Tratamentos de sudação (swedana). Vapor preparado com ervas abre os poros e começa a libertar o corpo de impurezas através das glândulas sudoríferas.

Clister (basti). Os clisteres medicamentados, dos quais a Ayurveda tem uma lista bem superior a cem, são usados por várias razões específicas; em geral, este tratamento é usado para eliminar para fora do corpo os *doshas* libertados através do tracto intestinal.

Administrações nasais (nasya). Óleos medicinais ou misturas herbáceas são inaladas, abrindo as passagens nasais, drenando o excesso de muco e diminuindo o excesso de Kapha acumulado, que tende a formar-se na cabeça.

Os dois estudos de casos seguintes podem dar-lhe uma ideia melhor de como estes procedimentos podem ser eficazes:

O *shirodhara* acalma profundamente o sistema nervoso.

Daniel Frazier, um empreiteiro no final da casa dos quarenta anos, começou a sofrer dores lombares recorrentes desde há dez anos. Como acontece frequentemente, foi difícil para os seus médicos isolarem uma causa para a sua dor; embora esta fosse agonizantemente real, o exame de imagem feito às suas costas não reve-lava nada de problemático. Depois de consultar uma série de especialistas, ele resignou-se a viver com dores crónicas. Quando ocorria um ataque, ficava em casa de cama e vivia de relaxantes musculares até passar.

Um médico Ayurvédico experiente examinou Daniel e informou-o de que a dor parecia dever-se a um desequilíbrio do Vata Apana, o *subdosha* do Vata que controla a parte lombar das costas e o tracto intestinal. Prescreveram-lhe uma rotina pacificadora do Vata, juntamente com uma semana de *panchakarma* e aulas de yoga. No final do tratamento, a dor tinha desaparecido completamente pela primeira vez numa década. Desde então, as dores de Daniel são

escassas ou nenhumas e ele volta periodicamente para um novo *panchakarma* como forma de prevenir a recorrência do seu estado.

Cheryl De Luca caiu num padrão típico da adolescência quando começou a desenvolver acne aos dezassete anos; porém, o facto de este padrão ainda estar presente aos 31 anos, não era nada típico. Felizmente as erupções cutâneas dela eram moderadas e não a deixavam permanentemente desfigurada. Mesmo assim, viver com acne crónico era difícil e tinha-a feito sentir-se muito observada. Como acontece com frequência, os remédios vendidos sem receita médica de pouco tinham valido; cortar chocolate, tomates, fritos e outras comidas suspeitas fez pouca diferença.

Quando se encontrava no meio da casa dos vinte anos, o dermatologista pô-la a tomar tetraciclina, um antibiótico muito receitado para acne adulto. Ela sentia ligeiros efeitos secundários ocasionais, nomeadamente problemas de estômago e sensibilidade à luz solar forte. Segundo o seu médico, este era um pequeno preço a pagar para controlar a doença. Por outro lado, Cheryl sentia-se incomodada com a ideia de tomar antibióticos todos os dias indefinidamente. Quando veio ao nosso centro, o estado dela foi diagnosticado como um desequilíbrio do Pitta. (Um dos cinco *subdoshas* do Pitta, Pitta Bhrajaka, dá brilho à pele quando está equilibrado, mas é frequentemente responsável por problemas de pele se estiver desequilibrado.) O tratamento foi muito simples. Cheryl recebeu uma prescrição de dieta pacificadora do Pitta e instruções sobre a rotina diária Ayurvédica. Ela foi submetida ao *panchakarma* durante uma semana no centro.

A sua acne começou a ceder e desapareceu completamente em seis meses.

Desde há um ano que ela tem estado livre desse estado e de medicação.

O *PANCHAKARMA* NA ACTUALIDADE

Na Índia de hoje, o tratamento *panchakarma* é uma coisa para os ricos e os poucos que aderiram fielmente à tradição Ayurvédica. Os textos clássicos, porém, deixam bem claro que toda a gente precisa de *panchakarma*. Três vezes por ano é o mais indicado, idealmente na viragem da Primavera, Outono e Inverno. Fazer o *panchakarma* com internamento também é recomendado, pois o corpo consegue

descansar mais profundamente se não tiver de se deslocar todos os dias a uma clínica. No entanto, o tratamento em ambulatório é extremamente eficaz. No mínimo deve tentar fazer o *panchakarma* uma vez por ano se estiver de boa saúde.

As pessoas doentes só devem fazer *panchakarma* em ambulatório sob conselho de um médico com formação Ayurvédica. Além disso, a não ser por recomendação médica, o *panchakarma* não se aplica de forma rotineira a crianças com idade inferior a doze anos.

MEDITAÇÃO – UMA TÉCNICA PARA «IR ALÉM»

As impurezas físicas nas células têm os seus equivalentes na mente: medo, raiva, cobiça, compulsividade, dúvida e outras emoções negativas. A sua acção a partir do nível quântico pode ser tão prejudicial como qualquer toxina química.

Como vimos, a ligação mente-corpo transforma atitudes negativas em toxinas químicas, as chamadas «hormonas do stresse» que têm sido associadas a muitas doenças diferentes. A Ayurveda junta todas as tendências negativas como « *ama* mental», que precisa de ser eliminado da mente. Mas como?

Não é possível purificar a mente pensando nisso. Uma mente raivosa não pode conquistar a sua própria raiva; o medo não pode destruir o medo. Em vez disso, é necessária uma técnica que vá além do domínio onde o medo, a raiva e as outras formas de *ama* mental têm uma influência controladora. Esta técnica é a meditação. Se for devidamente ensinada e usada, a meditação permite que uma pessoa se liberte do *ama* nos seus pensamentos e emoções. No nosso centro, pres-crevemos a Meditação do Som Primordial, ou MSP, como uma forma simples e natural de alcançar este objectivo.

Na década de 70, quando eu era um jovem médico, sentia-me atraído pela meditação por duas razões, uma pessoal, outra profissional. A razão pessoal era a promessa de crescimento interior, de alcançar um estado de desenvolvimento mental e espiritual expandido. A razão profissional era o extenso material de pesquisa sobre a meditação que estabelecia que esta meditação era «real», ou seja, produzia benefícios tangíveis.

Meditação não é forçar a sua mente a ficar em silêncio; é encontrar o silêncio que já lá existe. Na verdade, quando examinamos o ruído de fundo produzido na nossa cabeça pela preocupação, pelo ressentimento, desejos, fantasia, esperanças não concretizadas e

sonhos vagos, fica claro que o diálogo interior que ali

se passa está literalmente a controlar-nos. Cada um de nós é uma vítima da memória – foi assim que os mestres Ayurvédicos o diagnosticaram há milhares de anos atrás.

Por trás da tela do nosso diálogo interior, há uma coisa completamente diferente: o silêncio de uma mente que não está aprisionada pelo passado. É esse silêncio que queremos trazer para a nossa consciência através da meditação. Porque é que isto é importante? Porque o silêncio é a terra natal da felicidade. É do silêncio que surgem os nossos surtos de inspiração, os nossos sentimentos ternurentos de compaixão e empatia, o nosso sentido de amor. Tudo isto são emoções delicadas e o ruído caótico do diálogo interior rapidamente as abafa. Mas quando descobre o silêncio na sua mente, deixa de ter de dar atenção a todas aquelas imagens fortuitas que desencadeiam a preocupação, a raiva e a dor.

Se quer alcançar todos os benefícios espirituais da meditação, recomendo que procure um professor qualificado dentro de uma tradição espiritual que o leitor respeite. Mas ao mesmo tempo, existem técnicas meditativas para alcançar o seu silêncio interior que pode aprender desde já, porque são basicamente psicoló-gicas. Elas tiram partido do silêncio natural que existe no sistema mente-corpo quando este está relaxado.

Quando estiver pronto para começar, sente-se em silêncio com as mãos levemente pousadas dos lados ou sobre as pernas. Agora, com os olhos fechados, comece a respirar leve e lentamente. Deixe que a sua atenção acompanhe lentamente a sua respiração. Sinta o ar entrar pelas narinas e fluir até aos pulmões. Não inspire profundamente nem retenha a respiração, apenas respire normalmente.

Quando expirar, deixe que a sua atenção acompanhe o ar a sair dos pulmões e suavemente pelas narinas.

Nada é forçado aqui. A respiração move-se lenta e delicadamente, a sua atenção acompanha-a suavemente como as folhas a balançarem no topo das árvores. À medida que a sua respiração relaxa, torne-a um pouco mais leve. Mais uma vez, não force isto, mas quando sentir que a sua respiração quer ficar um pouco mais superficial e leve, deixe que isso aconteça. Se começar a sentir falta de ar, não se preocupe. Isto quer dizer que precisa de um pouco mais de ar e que cargas profundas

de stresse estão a sair. Ou pode ser que esteja a forçar a respiração a ficar mais leve do que ela quer. Volte ao estado de respiração em que o seu corpo se sinta confortável.

Quando estiver confortável com este processo sem esforço, pode acrescentar o mantra «so hum» ao procedimento, pensando silenciosamente na palavra «so» a cada inspiração e «hum» a cada expiração.

Continue este exercício durante dois a cinco minutos, apenas mantendo os olhos fechados e concentrando a sua mente na respiração lenta e natural e repe-tindo silenciosamente «so hum» a cada ciclo da sua respiração.

O que está a acontecer com este exercício? Provavelmente reparou que só por prestar atenção na sua respiração, se afundou num relaxamento cada vez mais profundo e conforme fez isso, a sua mente ficou naturalmente mais silenciosa. Sentiu

isso? Se sentiu, é provável que tenha tido alguns vislumbres de silêncio absoluto nos quais não deve ter reparado, porque eu não lhe pedi para estar alerta. Se tivesse pro-curado o silêncio, ele não teria aparecido. No entanto, imagino que tenha havido instantes em que perdeu a noção do tempo, o que é um bom indicador de que estava a chegar muito próximo do objectivo. A maioria das pessoas nota que tem pensamentos muito mais ténues do que o habitual, o que é mais um bom sinal.

À medida que ganha experiência na meditação, vai começar a sentir o reaparecimento da energia e vitalidade da juventude que está a ser libertada de um nível mais profundo do sistema nervoso. Isto é uma mudança muito profunda e a verdadeira fonte da juventude.

Embora a meditação tenha sido envolvida numa aura de misticismo durante muitos séculos, no centro dela reside este processo extremamente prático e não místico de aquietar a mente. É o caminho mais seguro para abrir um canal de cura.

O CORPO CURA-SE A SI MESMO

A vida de Matt mudou profundamente no seu último ano do liceu, quando os pais dele entraram num amargo processo de divórcio. Ao longo de todo o percurso escolar ele tinha alcançado bons resultados, tendo a capacidade para tirar nota máxima com um mínimo de

esforço; com base no seu registo académico, ganhou uma bolsa de estudos para o MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts). Os pais sempre se babaram por Matt. A decisão de se divorciarem foi difícil para todos os membros da família; Matt lembra-se de estar deitado na cama a ouvir as discussões violentas dos pais através da parede.

À medida que estas discussões prosseguiam, ele começou a desenvolver dores de cabeça. Em vez de se sentir sempre esperto e concentrado, Matt foi caindo em períodos de depressão. Foi para a universidade, mas sair de casa só piorou os seus sintomas. As dores de cabeça tornaram-se mais fortes incapacitando-o e causando-lhe dores agudas, tonturas e vómitos. A depressão aprofundou-se e antes do primeiro semestre ter acabado teve de interromper os estudos. Mal conseguia concentrar-se a ler um jornal ou a ouvir música.

Matt foi morar com o pai, um advogado proeminente, mas amargo e decepcionado com o que tinha acontecido ao filho. Contratou Matt para trabalhar como secretário na firma dele e mandou-o consultar psiquiatras, que tentaram tanto a psicanálise como os antidepressivos. Nada funcionava muito bem ou por muito tempo. O tratamento médico para as dores de cabeça também não teve sucesso.

Aos 21 anos, Matt estava tão deprimido que tinha de lutar contra pensamentos de suicídio.

Por esta altura ouviu falar da meditação através de um amigo; o médico dele concordou que podia ser útil a aconselhou-o a tentar. Matt aprendeu que a meditação é uma técnica puramente mecânica usada durante vinte minutos de manhã e à noite. Deram-lhe um *mantra*, que foi escolhido não pelo seu significado mas

estritamente pelo seu som. O próprio som atrai a mente e leva-a, sem esforço e naturalmente, para níveis muito mais subtis do processo de pensamento.

Conforme o mantra entra e sai da consciência da pessoa, começa a procurar níveis ainda mais subtis de pensamento e por fim todo o tipo de pensamento é aban-donado. Neste estado, dizemos que a mente transcendeu. Como deixou de ser apanhada em pensamentos de qualquer tipo, a mente fica exposta à sua própria natureza mais profunda, à consciência pura. O silêncio da consciência pura é extremamente renovador para a mente, que passa a achar cada vez mas fácil não se agarrar aos velhos padrões de pensamento; os hábitos rígidos de pensar e sentir começam a diminuir por si mesmos. Quando isto acontece, a mente está realmente a aprender a curar-se.

As primeiras vezes que Matt meditou, começou de facto a notar uma clara mudança no seu estado mental. Pequenas ilhas de clareza começaram a aparecer, em que ele se sentia completamente em estado de alerta, livre de apatia ou depressão e imbuído de felicidade. Com o tempo, as ilhas foram ficando cada vez maiores; Matt vivia para os momentos em que as encontrava. No entanto, as ilhas de clareza restringiam-se às suas meditações. Quando ele estava em acção, a depressão voltava a toda a força. Alguns meses depois, veio consultar-me.

– O que o Matt está a sentir – disse-lhe eu – são diferentes níveis de consciência. A sua depressão está num nível, a dor de cabeça noutro nível e as ilhas de clareza ainda num outro nível. A meditação está a levá-lo para níveis cada vez mais profundos de si mesmo, até atingir a área que não é tocada pela doença. Esta é uma parte muito real de si mesmo.

– Ao continuar com a meditação, estes momentos de clareza vão expandir-se e tornar-se a norma. Neste momento, o Matt está fixado em certos padrões da sua consciência e o seu corpo sabe disso. A sua depressão captou a sua atenção, razão pela qual lhe é difícil, se não mesmo impossível, concentrar-se noutras coisas.

– Mas como já viu, pode deixar-se ir. A meditação é uma espécie de deixar-se ir, permitir-se simplesmente ser. E quando permitir que isso aconteça, a sua atenção vai sempre voltar ao nível silencioso, pacífico e inalterável a que simplesmente chamamos o eu. O eu é a base central da mente e, ao voltar a ela, imbui a sua mente no mesmo estado de paz e silêncio.

Desenhei um diagrama simples.

– Ao usar a técnica da meditação, a pessoa afasta a mente da actividade e mergulha-a no silêncio. Alguns segundos ou minutos

depois, a mente volta naturalmente à tona, como um mergulhador que volta a boiar à superfície da água.

ACTIVIDADE

SILÊNCIO

ABRIR OS CANAIS DA CURA > 129

O que é que o faz voltar? Os mesmos impulsos que nos guiam todos os dias –

os nossos desejos. Um esboço de desejo causa uma ondulação de actividade dentro do silêncio, esta ondulação expande-se e acaba por ter um pensamento manifesto.

– No entanto, este pensamento não é o mesmo que era antes. Vai ter uma aura de felicidade e frescura, só porque o foi buscar a um nível mais profundo de si mesmo.

Matt referiu que recentemente tinha começado um novo fenómeno. Quando sentia um momento de clareza, visionava de repente linhas de versos. Estas forma-vam um poema completo, que não lhe vinha palavra por palavra ou mesmo pelo processo habitual do pensamento. Simplesmente aparecia.

– Isso é um bom sinal – disse eu. – Ao aproximar-se cada vez mais do seu centro criativo, todo o seu estilo de pensamento vai mudando. Em vez de pedaços e peças, as coisas aparecem como um todo. Em vez de conflitos perturbadores, não há conflito. O eu é uma paisagem diferente, um cenário novo para a mente absorver. Enquanto estiver nessa paisagem, a sua percepção de si mesmo é completamente diferente.

Num tom delicado, acrescentei:

– O sofrimento intenso que sente na sua mente é uma distracção da realidade. A realidade é que pode ir para estas ilhas pacíficas sempre que quiser. Elas são partes permanentes de si mesmo; se vivesse nelas permanentemente, não haveria maneira da depressão o atingir. O que a meditação lhe está a ensinar é que a realidade, no sentido da totalidade, tem uma forte atracção. Está a chamá-lo para casa. O Matt já está a começar a confiar neste processo, não está?

Matt admitiu que sim, acrescentando que as suas dores de cabeça tinham diminuído consideravelmente e que começava a admitir a

possibilidade de concre-tizar o sonho de toda a sua vida – tornar-se um escritor.

– Essa confiança é mais um bom sinal – disse eu. – Está a lembrar-se de si mesmo. Encontrar o seu verdadeiro eu é um processo muito profundo, que não tem fim. O seu corpo está a escutar sinais mais saudáveis agora, e, desde que continue a trazer a sua mente à sua fonte, os sinais vão ficando cada vez mais saudáveis.

O Matt alcançou um avanço importante; ficar bom, é só uma questão de tempo.

A MEDITAÇÃO COMO MEDICINA

Esta é uma história animadora de um paciente, mas a aplicação da meditação a disfunções em grande escala também é bastante promissora. Um dos melhores exemplos é a tensão arterial alta, ou hipertensão, o infame «assassino silencioso» que quase não tem sintomas e, no entanto, está implicado na grande maioria dos ataques cardíacos e AVC.

Uma parcela equivalente a um terço dos norte-americanos adultos está abrangida na hipertensão limite; um número estimado de 30 milhões já foi avisado pelos seus médicos e mesmo assim não faz tratamento. A hipertensão limite reage muitas

vezes extremamente bem à meditação. Isto foi estabelecido inicialmente por um estudo de 1974 conduzido pela Escola de Medicina de Harvard. Vinte e dois pacientes hipertensos foram medidos mil e duzentas vezes, tanto antes como depois de terem aprendido a meditar. Ao longo de um período que foi de um mês a cinco anos, as suas leituras médias caíram de 150/94 para 141/88. Isto foi suficiente para trazer o valor baixo da tensão (tensão diastólica) do limite para uma leitura aceitável; não baixou o valor alto (tensão sistólica) o suficiente – 120 ou 130 é considerado normal aqui – mas houve pelo menos uma melhoria significativa. Estes resultados, repetidos subsequentemente em muitos outros estudos, foram obtidos independentemente dos indivíduos tomarem ou não medicação para a tensão arterial alta.

O leitor pode pensar que reduzir a hipertensão leve não é um grande feito, no entanto, mesmo uma pequena subida na tensão arterial é considerada extremamente perigosa a longo prazo. Metade de todas as mortes associadas à hipertensão estão abrangidas na hipertensão

limite. As companhias de seguros usam a tensão arterial como o indicador mais significativo de esperança de vida. Um homem de meia-idade com tensão arterial normal (120/80) tem uma esperança de vida de dezasseis anos mais do que uma pessoa com hipertensão moderada (150/100). Só por praticar meditação, a maior parte das pessoas abaixo dos quarenta anos pode esperar ficar abaixo do limite estabelecido para a hipertensão limite, que é 130/90.

Meditar também pode baixar níveis anormalmente elevados de colesterol.

O colesterol é um dos principais factores de risco para os ataques cardíacos, porque o colesterol em excesso no sangue está directamente ligado à placa de gordura que entope as artérias que levam ao coração. À primeira vista, parece incrível que a mente possa controlar o colesterol do soro. O seu colesterol do soro é determinado por uma interacção complexa de diversos factores, todos eles físicos: dieta, idade, hereditariedade, eficácia digestiva e função do fígado, desempenham todos um papel importante. Há vários anos atrás, dois pesquisadores em Israel, M. J. Cooper e M. M. Aygen, seleccionaram vinte e três pacientes com elevados níveis de colesterol; doze aprenderam meditação e praticaram-na durante onze meses, enquanto os restantes onze não meditaram.

Ao fim desse tempo, o grupo que meditou demonstrou uma nítida descida dos seus níveis de colesterol, de uma média de 255 para 225 (uma leitura de 200 é considerada ideal para adultos nos Estados Unidos). Os que não meditaram não demonstraram uma descida significativa. Os indivíduos eram examinados de modo a que a idade, a dieta, o peso e o exercício não fossem factores. Num estudo à parte feito pela mesma equipa, foram obtidas reduções semelhantes, desta vez mostrando que o colesterol podia ser baixado em pessoas que tinham leituras de colesterol mais normais.

Estas descobertas sugerem que todo o sistema mente-corpo pode ser influenciado por uma simples técnica mental e efectivamente os resultados animadores com a hipertensão e o colesterol foram recentemente ampliados para cobrirem muitas outras doenças. O Dr. David Orme-Johnson, um psicólogo de investigação, examinou a saúde de dois mil meditadores. Todos os indivíduos que Orme-Johnson

seleccionou estavam incluídos numa apólice de seguro de saúde de

grupo para meditadores. Para ser seleccionada, cada pessoa assinou um papel afirmando que praticava meditação regularmente; também concordaram ser vigiados periodicamente para assegurar que estavam a meditar correctamente. Uma importante seguradora norte-americana que cobria centenas de outros grupos segurou esta apólice. Não havia pré-requisitos sobre a dieta ou o estilo de vida.

Orme-Johnson quis ver com que frequência um meditador típico ia ao médico comparado com uma pessoa comum. A diferença revelou-se bastante surpreendente. Os meditadores foram ao médico para tratamentos em ambulatório: 46,8 por cento menos vezes se fossem crianças (0-19 anos).

54,7 por cento menos vezes se fossem jovens adultos (29-39 anos).

73,7 por cento menos vezes se fossem adultos mais velhos (a partir dos 40 anos).

Isto representa uma melhoria na saúde impressionante. Um meditador de meia-idade, por exemplo, iria ao médico uma vez para cada quatro vezes duma pessoa comum. O facto de as pessoas mais velhas beneficiarem mais foi muito significativo. Em relação a doenças específicas, o estudo revelou que ataques cardíacos e cancro, as duas principais causas de morte nos Estados Unidos, diminuíram muito abaixo da norma. Os meditadores tiveram: 87,3 por cento menos hospitalizações por doença cardíaca.

55,4 por cento menos hospitalizações por tumores benignos e malignos de todos os tipos.

Ninguém viu reduções como estas com o uso de técnicas preventivas convencionais. Se um medicamento para baixar o colesterol pudesse reduzir os ataques cardíacos em 50 por cento, isso seria alvo de notícia bombástica em todo o mundo (obviamente que isso não aconteceu). Isto é duplamente verdade para os números do cancro. Qualquer redução nesta área seria um imenso avanço. Depois de cinquenta anos de investimentos massivos em pesquisas, as taxas médias de cancro nos Estados Unidos mantêm-se praticamente inalteradas e a extensão de tempo que os pacientes sobrevivem ao seu diagnóstico de cancro mal se mexeu para a maioria dos tipos de malignidades. (Isto em relação aos pacientes como um todo; claro que alguns indivíduos podem estar melhor do que as estatísticas indicam e em certos tipos de cancro, como a leucemia e cancro da mama localizado, a medicina fez grandes progressos.)

Para obtermos uma comparação justa, Orme-Johnson usou 600 mil membros da mesma seguradora de saúde. Examinou todas as queixas apresentadas ao longo de um período de cinco anos para ter a certeza de que não estava diante de um desvio temporário do normal. De uma forma geral, o meditador em média, fosse ele criança, jovem adulto ou mais velho, foi ao médico metade das vezes da média dos norte-americanos.

COMO APRENDER A MEDITAR

Por ser uma técnica subtil e especializada, a meditação deve ser aprendida com um instrutor qualificado; não é tão fácil aprendê-la convenientemente por um livro. Através do Centro Chopra, certificámos mais de quinhentos instrutores da Meditação do Som Primordial. O custo da instrução é de 225 dólares norte-americanos, conforme outros programas de desenvolvimento pessoal. A instrução quali-ficada assegura que a técnica é ensinada correctamente em todos os detalhes e é adaptada às suas necessidades individuais.

Recomendo que comece com a simples técnica de meditação da respiração consciente descrita na página 125. Uma vez que tenha sentido os benefícios de aquietar a mente, procure um instrutor de meditação qualificado para que possa ter a certeza de que está a praticar a meditação correctamente. Informações sobre como localizar um instrutor certificado de Meditação do Som Primordial são apresentadas no anexo A.

SONS CURATIVOS – AS VIBRAÇÕES MAIS SUBTIS DA NATUREZA
A natureza proporciona uma grande variedade de vibrações para nos lembrar da nossa natureza essencial. Qualquer som que ajude a aquietar e expandir a mente pode ser considerado um som curativo. Segundo a Ayurveda, estes sons subtis não são acidentais: toda a natureza é feita deles. Na total quietude do universo quântico, sons primordiais nascem, formam padrões e com o tempo desabrocham em matéria, energia e toda a variedade infinita de coisas feitas de matéria e energia – estrelas, árvores, rochas e seres humanos. O chilreado dos pássaros selvagens, o zumbido das abelhas, o batimento das ondas na praia, o refrulho das folhas numa brisa de Verão – todos estes sons podem ser curativos. Crie o hábito de passar algum tempo na natureza a escutar os sons curativos que o rodeiam. Se viver num ambiente densamente urbano onde não possa ter regularmente acesso aos sons da natureza, traga a si a natureza com gravações da floresta tropical, das ondas do mar, ou cascatas.

A teoria por trás do tratamento com sons curativos é que a mente pode voltar ao nível quântico, introduzir certos sons que podem ter ficado distorcidos ao longo do percurso de vida e ter assim uma profunda influência curativa no corpo. Ligar-se a estes sons curativos de forma regular é uma boa prática medicinal.

REALIDADE QUÂNTICA

Uma vez que isto é um conceito tão estranho para as pessoas enraizadas na realidade material, como todos nós estamos, vamos dedicar um momento a avaliar o som primordial. Os físicos ocidentais já reconhecem que ao nível mais profundo do mundo natural encontramos o campo quântico. Um *quantum* é definido como

a menor unidade de luz, electricidade, ou outra energia que possa existir. (A palavra *quantum* vem do latim que significa «quanto?») A realidade quântica desafia as nossas noções de senso comum. Por exemplo, não existe qualquer matéria sólida nela. Um átomo costumava ser a menor partícula da matéria na criação. A palavra *atom*, na verdade, vem do grego que significa «que não se pode dividir». No entanto, de perto, um átomo é composto de ínfimas partículas de matéria a rodopiarem à velocidade da luz num espaço vazio – tão vazio que compete com o vazio do espaço intergaláctico; o intervalo entre dois electrões é proporcionalmente mais vasto do que aquele que separa a Terra do Sol.

Se focarmos estas partículas de matéria subatómica, elas nem sequer são matéria, são antes meras vibrações de energia que tomaram a aparência sólida. Esta descoberta, de que a matéria é uma flutuação de energia revestida de uma aparência diferente, estimulou a revolução quântica liderada por Einstein e os seus colegas, no início do século passado. Em vez de se apoiar em partículas que se movem como bolas de bilhar numa mesa, os físicos viram-se confrontados com vibrações fantasma que num momento pareciam tangíveis e noutro abstractas.

A revolução quântica tornou inevitável a mudança da nossa visão do mundo.

A física quântica provou que a variedade infinita dos objectos que vemos à nossa volta – estrelas, galáxias, montanhas, árvores, borboletas e amebas – está ligada a infinitos, eternos e ilimitados campos quânticos, uma espécie de manta de retalhos invisível que tem toda a criação costurada nela. Os objectos que nos parecem separados

e distintos estão na verdade todos costurados no desenho desta vasta manta.

As extremidades sólidas de qualquer objecto, como uma cadeira ou mesa, são uma ilusão que nos é imposta pelos limites da nossa visão. Se tivéssemos olhos direccio-nados para o mundo quântico, veríamos estas extremidades esbaterem-se e finalmente derreterem, dando lugar a campos quânticos ilimitados. Descobrir este nível quântico da natureza teve aplicações práticas; deu-nos os raios X, os transístores, os supercondutores e os *lasers*, coisas que eram inconcebíveis até a ciência sondar mais a fundo o tecido da criação.

Crê-se agora que um único supercampo, chamado campo unificado, existe; é a derradeira realidade que está subjacente a toda a natureza. Tal como uma árvore cujas pequenas ramificações as ligam aos caules, os caules aos ramos e os ramos a um tronco principal, toda a multiplicidade da natureza se reúne neste único campo que abrange tudo. Uma vez que também nós somos parte da natureza, devemos ser parte do campo unificado. Está dentro e fora de nós permanentemente.

É possível sentir este campo abrangente na nossa própria mente, através da meditação. Um meditador descreve a experiência: Sinto os limites da mente a serem eliminados, como o ampliar infinito da circunferência de um círculo, até o círculo desaparecer e só permanecer o infinito. É um sentimento de grande liberdade, mas também de naturalidade, muito mais real e natural do que estar fechado num pequeno espaço.

Isto é certamente uma mudança impressionante, que faz com que a mente alcance uma nova e mais profunda verdade – de que um ser humano é mais do que uma embalagem de carne e osso localizada no tempo e no espaço. Na verdade, temos duas casas, uma localizada e outra infinita. Se encarar tudo pela perspectiva da física, descobre que no mundo dos nossos sentidos, os electrões, os *quarks* e outras partículas elementares também parecem estar localizadas no tempo e no espaço. Mas uma vez que se atravessa o limiar quântico, cada partícula é a ponta de uma onda que se estende infinitamente em todas as direcções através do espaço-

-tempo. Isto significa que o leitor não se pode ver com precisão até ter consciência das suas duas identidades.

O mesmo meditador continua:

Às vezes a sensação de infinito é tão forte que perco a sensação do corpo ou da matéria numa percepção infinita e ilimitada, um *continuum* eterno, inalterável de consciência.

É muito pouco provável que esta descrição seja apenas uma ilusão subjectiva.

Outras incontáveis descrições como esta foram registadas em todas as tradições espirituais do homem, tanto oriental como ocidental.

O SOM COMO MEDICINA

Surge a pergunta óbvia: como é que estamos ligados ao campo unificado? Por

«fios» invisíveis de ténues vibrações, aquilo a que a Ayurveda chama som primordial. Também isto é plausível do ponto de vista de um físico moderno. É óbvio que quando dois electrões se juntam num átomo de hélio, apesar do imenso vazio que os separa, uma ligação invisível mas extremamente forte está presente. Esta ligação também deve ter um elemento de concepção nela, pois cada átomo no universo é perfeito e permanece perfeito para sempre.

Os sábios da Ayurveda, afirmam ter detectado estas ligações, que actuam como a cola do universo, através de sons que entraram na própria percepção deles.

Uma vez que os ouviram, os sábios também puderam reproduzir estes sons e transmiti-los aos outros. Um som primordial pode ser falado ou entoado em voz alta; ainda é mais poderoso se for usado internamente, como som mental. A prova de que o som primordial é real reside na sua aplicação. Se o corpo for basicamente colado por sons, como os sábios defendem, então a presença de uma doença significa que alguns sons devem ter ficado desafinados.

Até ter completado 75 anos, Molly Sanders não tinha tido nenhum problema de coração. Ela começou a sofrer achaques ou moinhas no peito que foram diag-

nosticadas como angina de peito. Molly não precisava de se esforçar para fazer surgir um ataque – este podia acontecer quando ela

estivesse sentada e quieta ou podia acordá-la no meio da noite.

O diário dela regista quinze episódios entre Janeiro e Maio, altura em que a angina começou, ou cerca de três ataques por mês. Alguns foram ligeiros e passaram ao fim de um minuto ou dois, outros foram mais sérios, emanando dor do centro do peito durante uns dez minutos, deixando-a a arfar e em estado de fraqueza.

Quando foi ao cardiologista, os testes de Molly não revelaram nenhuma obstrução grave das artérias coronárias. Como na maioria das pessoas idosas, as suas artérias tinham endurecido um pouco, mas não havia grandes depósitos de placa de gordura a impedirem que o músculo do coração fosse alimentado de oxigénio. No entanto, existe um segundo tipo de angina que resulta de espasmos dos vasos coronários e Molly tinha esse tipo. As artérias dela eram suficientemente estreitas para que um leve ou mesmo imperceptível stresse as apertasse o suficiente para fazer surgir um ataque de angina.

– Não sabemos tudo acerca deste estado – disse-lhe o médico. – Apenas tenha calma daqui para a frente.

– Quando se tem setenta e cinco anos – retorquiu Molly – tudo o que fazemos é ter calma.

Embora tenha começado a tomar uma medicação para estabilizar os seus vasos sanguíneos, ela queria evitar ficar a tomar medicamentos continuamente. No começo de Junho, aconselhada pelo filho, tornou-se nossa paciente. Depois de termos o seu histórico médico completo, orientámo-la na medicação e incentivámo-la a ouvir os sons da natureza regularmente.

Depois, ensinámo-la a entoar em voz alta o som associado ao centro cardíaco.

Segundo o Tantra, uma tradição espiritual que está estreitamente relacionada com a Ayurveda, cada um de nós possui sete centros energéticos conhecidos como *chacras*. Estes chacras podem ser vistos como pontos de junção entre a mente e a matéria.

O primeiro centro na base da coluna está associado com as questões básicas de sobrevivência. O segundo centro na área reprodutiva regula a criatividade. O terceiro, localizado no plexo solar, está ligado ao poder pessoal. O quarto centro, no coração, é importante nos relacionamentos. O quinto chacra, localizado na garganta, é responsável pela nossa auto-expressão. O sexto chacra está localizado entre os olhos (normalmente conhecido como o «terceiro olho») e é o

centro da percepção profunda e intuição. Finalmente o sétimo centro está na coroa da cabeça e diz-

-se que este se abre quando experimentamos elevados estados de consciência.

Cada chacra tem um mantra associado a ele. Segundo o Tantra, expressar o mantra com a atenção no chacra pode libertar energia que esteja congestionada nesta região.

Os mantras para cada um dos sete centros energéticos são os seguintes:

Chacra

Localização

Mantra

1º Chacra

Base da coluna

Lam

2º Chacra

Região genital

Vam

3º Chacra

Plexo solar

Ram

4º Chacra

Coração

Yum

5º Chacra

Garganta

Hum

6º Chacra

Terceiro olho

Sham

7º Chacra

Coroa

Om

Incentivámos Molly a entoar o som para o chacra do coração várias vezes por dia. Dois meses depois, Molly escreveu-me uma alegre carta que começava com a frase «Não sinto mais dores!» Os seus ataques de angina tinham parado uma semana depois dela ter começado a usar o mantra do chacra do coração e não tinham voltado. Contentamento e alívio eram evidentes na escrita dela. Agora, sente-se confortável nas actividades – a maioria das pessoas que sofrem de angina são extremamente ansiosas acerca de se esforçarem, ainda que levemente. Este Verão, deu um passo arrojado e inscreveu-se como estudante universitária a tempo inteiro. Ela diz com orgulho que é a estudante universitária mais velha da história da universidade.

Como é que a Ayurveda explica os efeitos de usar os sons para curar? Intelectualmente, o leitor não consegue analisar todas as vibrações que influenciam a sua vida. As oscilações dos átomos compreendidos nas suas células, o seu batimento cardíaco, os ritmos dos planetas – cada uma destas coisas influencia a sua vida de formas subtis, mas profundas. Segundo a Ayurveda, as muitas vibrações diferentes de que as nossas vidas são compostas por vezes ficam «dessincronizadas». Esta desarmonia daí resultante planta as sementes da doença.

Caso isso suceda, a Ayurveda diz-nos para aplicarmos um som especificamente escolhido, como um molde ou uma matriz que desliza sobre as células perturbadas coagindo-as a voltar ao normal, não fisicamente, mas através da reparação da sequência de sons no centro de cada célula. No caso de uma disfunção como a angina, sabemos que o cérebro envia sinais específicos que contraem as artérias, funcionando através de moléculas mensageiras que estimulam as células dos nervos e dos músculos nas camadas médias dos vasos sanguíneos. Os espasmos de Molly estavam a ser causados por algum tipo de mensagem inadequada. Alguns remédios tiram vantagem deste facto ao inibirem os mensageiros químicos do cérebro de modo a que

a sua mensagem nunca chegue ao destino. Mas a verdadeira fonte destas moléculas é a mente; se fôssemos directamente ao processo de pensamento e corrigíssemos os impulsos do cérebro, então o tratamento devia ser ainda mais eficaz e mais moderado. Este é o objectivo dos sons curativos.

O grau de cura alcançado pelo som varia de pessoa para pessoa. Depois de vários anos a prescrevê-los, testemunhámos centenas de casos em que os pacientes com doença coronária, cancro, esclerose múltipla e mesmo SIDA relataram alívio

de dor, de ansiedade e de vários outros sintomas de perturbação. Todos estes registos são casuais, querendo dizer que não foram estudados estatisticamente utili-zando os meios próprios de controlo necessários para validação científica. Portanto, eles não podem ser oferecidos como prova de que esta técnica de cura subtil seja eficaz; pelos padrões da medicina científica há um longo caminho a percorrer até se obterem provas irrefutáveis. Por outro lado, a abordagem Ayurvédica está enraizada em milhares de anos de experiência e usá-la pode complementar os benefícios do tratamento médico convencional.

Descobrir que o corpo humano é fundamentalmente uma rede de sons surge como uma revelação e, quando posta em prática, a teoria produz resultados extraordinários. Numa questão de poucas horas, a auto-imagem de uma pessoa muda completamente; as pessoas costumam relatar transformações impressionantes nos seus poderes de percepção. Usar um som curativo é uma ilustração perfeita do ditado Ayurvédico que diz que «o mundo é como nós somos». Quando a sua percepção se expande «aqui dentro», ela também se expande «lá fora».

VISUALIZAÇÃO CURATIVA – USAR A ATENÇÃO E A INTENÇÃO

Direccionar a sua atenção para uma área do seu corpo que precisa de ser curada e introduzir uma intenção é uma poderosa técnica terapêutica. A Ayurveda diz «Tudo aquilo em que depositamos a nossa atenção torna-se mais forte na nossa vida». Se passar duas horas por dia no ginásio a aumentar a massa muscular, os músculos vão crescer, mas as notas na escola podem descer. Se passar os serões e fins-de-semana no escritório, o negócio pode crescer mas o seu relacionamento familiar pode sofrer.

A Ayurveda afirma que pode usar a sua atenção para activar a cura no seu corpo. Pode mudar a sua mente e o seu corpo ao direccionar

conscientemente a sua percepção para o aspecto que acredita que precisa de atenção.

Outro princípio da Ayurveda é que «A intenção tem um poder de organiza-ção infinito». Isto significa que a simples clareza quanto a um resultado desejado pode ter um efeito pronunciado no alcance do seu objectivo, sem que tenha necessariamente de lidar com todos os detalhes. Quando quer lançar uma bola, não tem de analisar a contracção e libertação de cada músculo no seu corpo – simplesmente tem a intenção e a sua inteligência interior coordena as dezenas de milhões de actividades que precisam ocorrer para que o leitor atire a bola. A libertação de açúcar do seu fígado, o metabolismo de transformação do açúcar em energia, alterações no fluxo sanguíneo e o seu padrão de respiração estão organizados pela natureza sem o seu controlo consciente. Se tivesse de prestar conscientemente atenção nos detalhes, nunca alcançaria nada.

Pode usar estes princípios para estimular forças curativas no seu corpo, mesmo que possa não se ter apercebido de que as pode influenciar. Acordar o seu curador interno exige um conjunto de procedimentos diferentes da forma com que habi-

tualmente conseguimos as coisas. Quando quer levantar a mão, envia um sinal do cérebro para a medula espinal fazendo com que certos músculos se contraiam e outros relaxem. Quando quer baixar a tensão arterial ou melhorar a função imunitária, tem de usar uma abordagem mais subtil que depende da sua atenção e intenção.

Tente a seguinte visualização e veja se consegue influenciar funções no seu corpo que antes tenha pensado que não era possível.

Visualização Curativa

Sente-se calmamente com os olhos fechados por alguns momentos. A seguir leve a sua atenção até ao coração e reconheça todas as coisas pelas quais sente gratidão.

Tenha agora a intenção de libertar quaisquer agravos, arrependimentos ou hostilidades que possa estar a carregar no coração ou na mente. Mais tarde, se assim optar, pode voltar a trazer esses agravos à consciência. Mas durante o tempo desta meditação deixe-os ir.

Agora, por uma ou duas vezes, repita silenciosamente a frase «Seja feita a vossa vontade». Dirija esta frase à sua visão de consciência universal, quer se refira a ela como Deus, ou Espírito ou qualquer outra forma. Repita «Seja feita a vossa vontade», como um mantra.

Tenha a intenção de aquietar o seu diálogo interior – e permita que a sua atenção se movimente pelo seu corpo. Se descobrir uma área de tensão, tencione que ela deve ficar relaxada.

A seguir, dirija a sua atenção para a respiração. Primeiro, observe-a apenas –

depois tencione que ela abrande.

Desloque a percepção para o coração. Tome consciência do seu batimento, como som e como sensação. Tenha a intenção de desacelerar o ritmo do coração.

Agora dirija a atenção para as mãos. Sinta a pulsação do coração nas mãos. Sinta o formigueiro e o calor que emana do coração. Tencione aumentar o fluxo sanguíneo e a temperatura das mãos.

Desloque a sua percepção para os olhos. Sinta a pulsação do batimento cardíaco nos olhos e depois no rosto.

Agora, deixe a sua percepção deslocar-se livremente pelo corpo. Sinta o calor, o formigueiro e a pulsação do batimento cardíaco onde quiser. Se encontrar uma área do corpo que acredite que precise de ser curada, tencione o envio de calor para essa área. Se não tiver percepção de nenhuma área que precise de ser curada no corpo, apenas redireccione a percepção para o coração. Mas traga o calor da pulsação do batimento cardíaco para qualquer ponto que queira nutrir

e curar.

Agora, com a percepção consciente e intenção na área do seu corpo a ser curada, repita por vários minutos estas duas palavras, como um mantra: *cura e transformação*.

Desloque a percepção novamente para o coração, sem intenção, agora. Apenas aperceba-se do seu batimento cardíaco. Depois desloque a percepção para a respiração. Após alguns instantes, abra os olhos para completar a meditação curativa.

Esta meditação começa por aumentar a temperatura e o fluxo sanguíneo nas áreas do corpo que precisam de ser nutridas e depois introduz a intenção de cura.

Esta meditação é muito poderosa e é importante lembrar-se de percorrer toda a sequência, incluindo as intenções de gratidão e renúncia de agravos. Pratique a meditação curativa o maior número de vezes possível. Com o tempo, vai conseguir sentir formigueiro e calor onde quiser e vai ser capaz de activar a energia curativa no seu corpo através da atenção e intenção.

MARMATERAPIA – ESTIMULANDO PONTOS

EM QUE A MENTE E O CORPO SE ENCONTRAM

Uma vez que existe inteligência em cada célula, a mente e o corpo encontram-se em toda a parte, não apenas no cérebro. Na verdade, se lhe retirarmos a máscara física, a célula é mesmo um ponto de junção entre a matéria e a consciência, como uma estação em que o corpo quântico e o mundo exterior se intercep-tam. Porém, alguns pontos de junção são mais vitais do que outros. A Ayurveda faz uso de alguns pontos extremamente sensíveis localizados na pele. Existem 107

destes *marmas*, como são chamados. Embora sejam invisíveis à vista, os *marmas* são acessíveis através do sentido do tacto e são considerados de uma importância crítica para manter o equilíbrio em todo o corpo. Uma técnica de massagem chamada marmaterapia estimula-os; é oferecida no nosso centro e uma vez aprendida pode ser feita em casa.

Os antigos textos cirúrgicos Ayurvédicos advertem o médico para nunca cortar caminho com os *marmas*, que foram mapeados

precisamente de acordo com a sua localização e função. Isto é parecido, mas não é exactamente o mesmo do que os meridianos mapeados pela acupunctura dos chineses; a marmaterapia antecede a abordagem chinesa e provavelmente é o seu antepassado directo. Evitar prejudicar os *marmas* é uma precaução sensata. Apesar de habitualmente não se cruzarem com vasos sanguíneos e nervos importantes, os *marmas* são tão vitais como eles, uma vez que eles traçam o trajecto do fluxo da inteligência interior, indicando os pontos de sensibilidade e percepção máximos.

ESTIMULAR OS *MARMAS*

Ao estimular os *marmas*, a ligação entre a consciência e a fisiologia pode ser avivada. Existem várias maneiras de activar um *marma*. Uma é através dos movi-

mentos delicados do yoga prescritos sob o título Exercícios da parte III. Conforme move o corpo numa posição de yoga, está a alongar pontos *marma* específicos.

O óleo escorrido sobre a testa usado no *panchakarma* (chamado *shirodhara*) é profundamente calmante, porque o óleo morno cai directamente sobre um ponto *marma* dos mais importantes situado no centro da testa. Do mesmo modo, a massagem diária com óleo (*abhyanga*) ensinada sob o título rotina diária alcança todos os *marmas* na pele. Este contacto é imediatamente registado por todo o sistema nervoso. Os pontos *marma* permitem-lhe assim «falar» directamente com o *dosha* Vata e mantê-lo equilibrado.

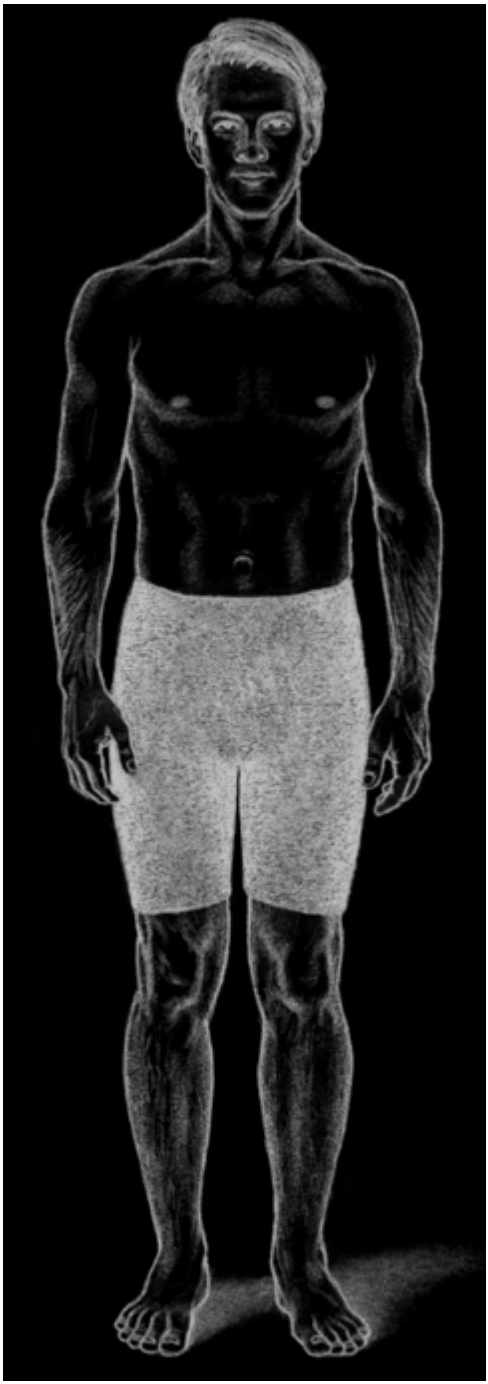
Uma vez que os *marmas* não são superficiais e penetram profundamente no sistema, eles podem ser estimulados mentalmente. A meditação estimula todos os *marmas*, mas em particular os três «grandes *marmas*» (*Mahamarma*) situados na área da cabeça, do coração e da parte inferior do abdómen. Estes não estão localizados à superfície da pele e têm de ser estimulados indo directamente ao corpo quântico; também são esses os *marmas* que deve estimular mais, pois eles têm uma forte influência sobre os *marmas* menores.

MARMATERAPIA CLÍNICA

No Centro Chopra, dá-se uma marmaterapia especial que inclui instruções para o tratamento caseiro. Os pontos *marma* são identificados com cada um dos três *doshas* e estimulados com uma mistura própria de óleos essenciais. Em primeiro lugar o paciente é diagnosticado de acordo com os desequilíbrios específicos. Digamos que uma dor de cabeça crónica tenha sido identificada com um desequilíbrio do Vata Prana, o *subdosha* do Vata localizado na cabeça. Técnicos experientes iriam massajar delicadamente por uma ordem precisa esses pontos *marma* que correspondem ao Vata Prana, aplicando os óleos preparados com ervas que tenham sido prescritos. Os pacientes acham este tratamento extremamente relaxante, alguns dos quais relatando alívio de dor e de outros sintomas crónicos de longa data.

MARMAS *EM CASA*

Uma vez que os *marmas* têm de ser localizados com um olho treinado, sendo ligeiramente diferentes de pessoa para pessoa, a terapia clínica não pode ser ensinada num livro. No entanto, pode tirar vantagem dos *marmas* de um modo mais generalizado. Um aglomerado dos pontos mais importantes está localizado nas plantas dos pés. Para os estimular, recomenda-se uma massagem com óleo de sésamo com a duração de três a cinco minutos todos os dias. Uma boa altura para fazer isto é ao deitar, porque o efeito calmante sobre o sistema nervoso e no *dosha* Vata em particular faz desta massagem um bom prelúdio para dormir.



ABRIR OS CANAIS DA CURA > 141

Além disso, quando fizer a sua *abhyanga* diária, dê especial atenção aos três *marmas* importantes ilustrados abaixo.

Um está localizado entre as suas sobrancelhas, estendendo-se para o centro da testa. Massajar delicadamente esta região com os olhos fechados é bom para as preocupações, dores de cabeça, tensão mental e outros problemas do Vata na parte superior do corpo. Aquele que está ligado ao coração (na verdade, localizado mesmo abaixo do osso esterno, onde termina a cavidade das costelas) é bom para acalmar emoções perturbadas. Aquele que fica na parte inferior do abdómen, cerca de dez centímetros abaixo do umbigo, é bom para a obstipação, gases e outros problemas do Vata na parte inferior do corpo. Use um movimento leve e circular, ficando alguns minutos em cada ponto. O *marma* da testa pode ser seleccionado por si só como ajuda para adormecer à noite, desde que se assegure de que nunca pressiona com força ou pressa – isso tenderia a perturbar o seu Vata em vez de o levar a ficar mais calmo.

Três pontos *marma* importantes para massajar em casa.

TER ACESSO À BEM-AVENTURANÇA DA NATUREZA

Se pensar numa experiência de alegria – o nascimento de uma criança, a vista de um glorioso pôr do Sol ou um lago alpino ao alvorecer – e depois levar os seus sentimentos para além de um momento fixo, chega a um novo estado chamado

«alegria pura». A Ayurveda diz-nos que a alegria pura é uma qualidade fundamental da vida. Em sânscrito, esta qualidade é chamada *ananda*, que normalmente é traduzida por «bem-aventurança».1

Com a popularidade dos ensinamentos orientais no Ocidente, as pessoas passaram a usar o termo «bem-aventurança» para expressar muitos tipos de emoções positivas. Mais precisamente, bem-aventurança é demasiado abstracto para ser sentido por si mesmo. Por analogia, como é que sente o facto de ser inteligente? Tal como a inteligência, a bem-aventurança é uma abstracção. Ela reside no corpo quântico na forma pura e borbulha até à superfície apenas nas condições certas.

O leitor não consegue ver ou tocar os milhares de processos no cérebro e no corpo que precisam de ser coordenados de modo a criar a bem-aventurança, mas há um sentimento definido – alegria pura – isso pode ser sentido e prova que a bem-aventurança existe.

Segundo os sábios Ayurvédicos, todas as nossas alegrias provêm da

alegria pura. É a luz brilhante que não conseguimos ver directamente, mas apenas através do reflexo de alegrias mais pequenas. Estas luzes menores não poderiam existir sem a grande. Mesmo na sociedade ocidental, em que o dinheiro, a beleza física e o sucesso estão equiparados à felicidade, toda a gente tem momentos inesperados em que a vida parece absolutamente perfeita e cheia de alegria. Se pudesse viver num estado de alegria pura permanentemente, teria a essência prática da saúde perfeita.

SINTONIZAR-SE COM OS DONS DA NATUREZA

A natureza fornece uma fonte rica de energia e nutrição que tem efeitos curativos tanto no corpo como na mente. Abra-se para os dons da natureza através dos cinco sentidos:

• Caminhe descalço na terra por alguns minutos todos os dias. Concentre a sua atenção nos pés e na terra com a intenção de absorver nutrição da terra.

• Caminhe ao longo de cursos de água naturais. Permita que a influência fresca e coesa da água inunde o seu ser.

_____

1 A tradução para a língua inglesa é *bliss*. A tradução para português não tem o impacto que o autor descreve para o termo em inglês. Em Portugal, faz-se muitas vezes uso do próprio original em sânscrito, *ananda*. *(N. da T.)*

• Permita que a luz e o calor do Sol o permeie. Reconheça a força proporcionadora de energia do Sol, a fonte de vida na Terra.

• Dê uma caminhada num lugar onde exista vegetação abundante e inale profundamente o aroma das plantas. A altura ideal para receber a força de vida das plantas é nos momentos que antecedem o alvorecer e a seguir ao pôr do Sol.

• Fixe as estrelas à noite. Permita que a sua consciência preencha os céus e o cosmos preencha a sua consciência.

A NATURALIDADE DA BEM-AVENTURANÇA

Cada *dosha* expressa um sabor diferente de alegria e, no estado de equilíbrio perfeito, uma pessoa deve conseguir senti-los todos:

Vata – estimulante, animador, alerta, bem-disposto, optimista, flexível.

Pitta – satisfeito, alegre, cavalheiresco, agradável, mente aberta.

Kapha – firme, forte, perdoador, corajoso, generoso, afectuoso, sereno.

Como na maioria dos casos, o Vata é o líder dos outros *doshas*. Transmite alegria através do sistema nervoso, causando mudanças nas células em todo o corpo.

Mas sem equilíbrio nos três *doshas*, a sua fisiologia não pode apoiar a alegria pura por longos períodos. Um dos principais objectivos da Ayurveda é mudar isto lim-pando as janelas na percepção interior. A nossa percepção normal de nós mesmos em estado vigil é geralmente pouco dotada para que nos apercebamos de quanta alegria existe dentro de nós.

Como a psicologia convencional se concentra tanto em estados anormais, neuroses e psicoses, tem tido pouco a dizer sobre os efeitos da alegria, e a medicina interna não tem dito nada. Momentos de êxtase foram certamente prezados – por poetas, figuras religiosas e pessoas comuns – mas a ligação com estados mais elevados de saúde não foi feita até que o psicólogo Abraham Maslow, que trabalhou nas décadas de 50 e 60, começou a estudar um grupo de bem-sucedidos a quem chamou «auto-actualizados». Esses indivíduos, conforme Maslow rapidamente descobriu, levavam vidas extremamente diferentes e altamente individualizadas.

À superfície não havia uma semelhança óbvia entre um empresário bem-sucedido, um romancista famoso e um grande maestro. No entanto, por trás dos seus diferentes estilos de vida, Maslow descobriu que muitos tinham tido o que ele chamou

«experiências de pico», momentos de intenso bem-estar e alegria.

Durante os seus momentos de pico, estas pessoas sentiam uma total transformação da sua realidade pessoal. Obstáculos que pareciam enormes na vida comum tornavam-se risíveis. Uma sensação extraordinária de poder inundava-os. Sentiam-

-se profundamente calmos e em sintonia com a vida.

Os atletas e artistas mais talentosos de todos os tipos poderão

testemunhar momentos em que sem esforço excedem as suas capacidades conhecidas. Conforme descreve a campeã de basquetebol feminino Patsy Neal:

– Há momentos de glória que ultrapassam a expectativa humana, a capacidade física e emocional do indivíduo. Alguma coisa *inexplicável* toma conta e respira vida para dentro da vida conhecida. A atleta vai além de si mesma; ela transcende o natural – ela quase *flutua* no seu desempenho, indo buscar forças de que nunca se tinha apercebido antes.

Uma experiência de pico, descobriu Maslow, era extremamente terapêutica.

Os pacientes dele atribuíam alterações significativas nas suas vidas a realizações que lhes tinham acontecido subitamente em momentos de pico: confiança e criatividade renovadas, soluções inesperadas para dilemas desconcertantes e a certeza de que nenhum medo os pode atingir. Em alguns casos, depressões e neuroses de ansiedade de longa data desapareceram da noite para o dia, para não voltarem mais.

Maslow ficou tremendamente impressionado e o seu estudo pioneiro ultrapassou largamente o âmbito das experiências positivas que passaram a ser consideradas normais para a psique humana. No entanto, ele não encontrou uma maneira de dar a alguém uma experiência de pico, nem qual era a sua fonte. Sem uma técnica para transcender, ele só podia esperar por esses momentos ocasionais em que as cortinas se abrem e a psique vê para além do seu estado vigil normal.

SUPERFLUIDEZ

Não foi há muito tempo que os psicólogos descobriram um estado sem esforço em que as pessoas criativas muitas vezes caem, popularmente chamado

«fluxo». Durante os períodos de «fluxo», os trabalhos de projectos parecem progredir por si mesmos e até a mais profunda concentração não exige esforço. Desde que estejam no fluxo, as pessoas criativas de todos os tipos têm uma sensação agradável de ser levadas muito além das suas capacidades comuns. A desvantagem do fluxo é que não pode ser ensinado aos outros ou desenvolvido na própria pessoa.

Menos de 10 por cento das pessoas comuns passam por esta experiência e as que passam ficam no fluxo apenas intermitentemente. Mesmo assim, isto representava um avanço sobre o grupo minúsculo

de pessoas realizadas pessoalmente, que Maslow tinha estimado em menos de um décimo de 1 por cento da população geral.

Foi somente quando a ciência começou a investigar seriamente a meditação que o carácter elusivo deste fenómeno foi completamente explicado. Afinal uma experiência de pico ou a sensação de estar no fluxo apontam para um estado mais profundo e mais sustentado que os pesquisadores rotularam de «superfluidez».

A superfluidez assemelha-se ao fluxo em que é exigido um menor esforço na actividade, esforço esse que é reduzido para um mínimo absoluto. No estado superfluido, a acção torna-se completamente automática – o fazedor funde-se na sua tarefa, o pensador nos seus pensamentos, o artista na sua arte.

ABRIR OS CANAIS DA CURA > 145

Eis aqui uma descrição em primeira-mão de um meditador.

– Uma sensação suave mas forte de igualdade bem-aventurada está presente a maior parte do tempo, tanto na mente como no corpo. Fisicamente, é sentida como uma vivacidade extremamente aprazível em todo o corpo. Esta igualdade é tão profunda e estável que é mantida diante de uma grande actividade – diminui o impacto em relação a todas as perturbações e torna todas as actividades fáceis e agradáveis.

O termo *superfluidez* vem de uma classe de materiais peculiares que se chamam superfluidos que foram descobertos na física há mais de cinquenta anos.

Quando o hélio líquido, por exemplo, é arrefecido a uma temperatura tão baixa que por alguns graus quase atinge o zero absoluto, -273 graus célsius, ele adquire a capacidade para fluir para os lados do seu contentor, de passar através de orifícios quase infinitamente pequenos e, se for posto em movimento, pode fluir para sempre. A razão para esta mudança mistificadora de comportamento é o próprio efeito de arrefecimento. A uma temperatura suficientemente baixa, os átomos de hélio param de se mover aleatoriamente e em vez disso ficam quase completamente ordenados, como um exército em parada militar depois de palmilhar todo o terreno. Os átomos de hélio superarrefecidos ficam tão ordenados que atingem um estado de ausência de atrito que é superfluido. Uma propriedade semelhante de materiais superarrefecidos é a supercondutividade, a capacidade de conduzir electricidade sem atrito. A supercondutividade também

parece desafiar as leis normais da natureza, mas, na verdade, é uma propriedade especial que surge com toda a naturalidade desde que estejam presentes certas condições.

Do mesmo modo, a superfluidez na percepção aparece quando a meditação

«arrefece» o processo de pensamento. A mente descobre uma maior ordem nos níveis mais silenciosos do processo de pensamento até se aproximar da ordem total de puro silêncio sem se deixar escorregar totalmente para dentro dele. Nesse exacto ponto, o limite quântico da mente, continua a ser possível pensar e agir, mas seguindo regras diferentes. A pessoa sente uma expansão sem esforço e uma espécie de criatividade «sem atrito» que não pode ser descoberta no estado vigil normal.

AROMATERAPIA – O EQUILÍBRIO ATRAVÉS DO SENTIDO DO

OLFACTO

Cada um dos seus cinco sentidos é formado por uma vibração diferente no corpo quântico. As vibrações de luz que caem sobre a sua retina causam uma reacção que é bem distinta das vibrações do tacto que se manifestam nos seus dedos.

É assim que a «sopa de energia» do universo se reparte em porções distintas de visões, sons, aromas, etc. Os três *doshas* também estão sintonizados em precisão com a natureza. Cada um prefere reagir a um ou mais dos cinco sentidos:

Vata – audição e tacto

Pitta – visão

Kapha – paladar e olfacto

Estas preferências podem ser vistas muito facilmente nas pessoas cujos tipos de corpo são dominados por um *dosha*. Os Vatas puros são extremamente sensíveis ao barulho e têm uma pele que sente o mais leve toque. Os tipos Pitta, em particular os que têm cabelo e pele claros, não conseguem suportar nenhuma luz solar intensa e também são muito reactivos à beleza visual. Os Kaphas, o mais terrestre dos tipos, adoram a atmosfera da lareira e do lar; para eles, os paladares e os aromas da cozinha são particularmente gratificantes.

Uma vez que todos nós possuímos Vata, Pitta e Kapha, estas preferências são relativas. Qualquer tipo de corpo pode reagir à marmaterapia, por exemplo, que actua através do sentido do tacto; não se restringe apenas aos Vatas. Os antigos textos Ayurvédicos fornecem-nos longas listas de estímulos sensoriais que ajudam a equilibrar os *doshas*, desde olhar para a lua cheia e caminhar junto à água (muito bom para o Pitta) a escutar o vento a bater nas árvores (muito bom para o Vata).

A partir deste conhecimento, foi desenvolvido um tratamento especial chamado aromaterapia; os nossos pacientes acham-no absolutamente maravilhoso.

O VOCABULÁRIO DOS AROMAS

Cada *dosha* pode ser equilibrado com os aromas que lhe estão associados.

A associação é feita pelos *rasas*, ou paladares, que se encontram na comida. Sobre os *rasas*, vou ter muito a dizer no capítulo III sob o título Dieta. Por agora, faço notar que existem seis paladares na Ayurveda, os habituais quatro de doce, ácido, salgado e amargo, mais o adstringente (o paladar seco de deixar a boca enrugada associado aos feijões, romãs e turméricos) e o pungente (picante). Os alimentos doces são usados para equilibrar tanto o Vata como o Pitta, tal como o aroma doce de uma rosa. Os paladares ácidos exacerbam o Pitta, assim como os aromas acidifi-cados, juntamente com maus cheiros em geral. Os aromas húmidos e terrestres aumentam o Kapha. Os aromas amargos e adstringentes exacerbam especialmente o Vata.

A linguagem do paladar limita-se ao doce, ácido, salgado, amargo, adstringente e pungente. Por outro lado, o nariz compreende um vasto vocabulário de cheiros, somando cerca de dez mil odores diferentes se tiver um bico bem treinado. Os odores que podem ser detectados pelo nariz devem primeiro dissolver-se na mistura do tecido nasal passando depois, através de células olfactivas especializadas, directamente para o hipotálamo no cérebro. (Estas células olfactivas são na verdade nervos, os únicos expostos ao ar em todo o corpo, embora estejam protegidos pela sua fina camada de muco. Eles também são os únicos nervos que se regeneram, renovando-se mais ou menos a cada três semanas.)

O facto de os cheiros irem directamente para o hipotálamo é muito significativo, pois este minúsculo órgão é responsável por regular dezenas de funções corporais, incluindo temperatura, sede, fome, níveis de açúcar no sangue, crescimento, dormir, acordar, excitação sexual e emoções como a raiva e a felicidade.

Cheirar alguma coisa é enviar de imediato uma mensagem para o «cérebro do cérebro», e dele para todo o corpo.

Ao mesmo tempo, a mensagem de um odor vai para o sistema límbico do cérebro, que processa emoções e para uma área chamada hipocampo, a parte do cérebro responsável pela memória, razão pela qual os cheiros trazem memórias passadas tão vívidas. Os cheiros da cozinha, as flores e os perfumes desencadeiam todos uma sensação de *déjà vu*. Os jardins por onde outrora passeou voltaram a si, graças à impressão permanente da sua fragrância no seu cérebro.

USAR A AROMATERAPIA

Na Ayurveda, os aromas são usados para enviar mensagens específicas que equilibram os três *doshas*. Genericamente: O ***Vata*** é equilibrado com uma mistura de aromas quentes, doces e ácidos, como manjericão, laranja, gerânio rosa, cravinho-da-índia e outras especiarias.

O ***Pitta*** é equilibrado com uma mistura de aromas frescos e doces como sândalo, rosa, menta, canela e jasmim.

O ***Kapha***, semelhante ao Vata, é equilibrado com uma mistura de aromas quentes, mas acrescentados de tons picantes, como junípero, euca-lipto, cânfora, cravinho-da-índia e manjerona.

Coloque cerca de dez gotas de óleo aromático em água quente e encha o quarto com um suave aroma durante meia hora, podendo, porém, prolongar este período pelo tempo que quiser. (Existem queimadores de óleos à venda, mas uma chávena de chá e um aquecedor de café em miniatura também dá o mesmo resultado.) A hora de deitar é boa para inalar aromas, uma vez que as várias visões e sons do dia tendem a sobrepor-se aos cheiros e bloqueiam os seus efeitos. Os aromas ajudam muitas pessoas a adormecer e podem ser deixados no quarto toda a noite.

Existe também um lado médico na aromaterapia. Os pacientes que foram diagnosticados com desequilíbrios específicos recebem óleos para o *subdosha* que ficou desequilibrado. É realmente possível restabelecer o equilíbrio com aromas se soubermos qual o *subdosha* que queremos equilibrar e qual o aroma que o pacifica.

Algures em Fevereiro, Betsy Allen apanhou uma grande constipação peitoral que a pôs de cama por uma semana e se recusava a ir embora. Mesmo depois de ela já estar fora da cama e a fazer a sua vida normal, uma tosse curta e seca continuava

a incomodá-la. Arrastou-se por um mês, depois dois e quando atingiu o terceiro mês sem se resolver, veio fazer uma avaliação Ayurvédica.

Betsy foi diagnosticada como sendo do tipo Vata-Pitta com um desequilíbrio do Vata localizado no revestimento dos pulmões. Isto pode ser tratado de várias maneiras. O médico dela escolheu a aromaterapia, prescrevendo-lhe um óleo Vata específico que devia inalar à noite. Foi para casa, sem saber o que esperar.

– Não esperei até à hora de ir dormir – lembra-se ela – porque fui vencida pela minha curiosidade. Fervi uma chávena de água, adicionei-lhe algumas gotas deste óleo de cheiro doce e inclinei-me para inalá-lo. A reacção no meu corpo foi impressionante e totalmente inesperada. Foi como se cada célula, a começar pelo topo da minha cabeça até à ponta dos pés, de repente despertasse para a vida. Eu limitei-me a ficar ali a fazer inalações profundas umas atrás das outras – não conseguia parar!

– Nessa noite, usei o aroma da maneira adequada, deitando-me na cama, e a mesma energia revigorante voltou de novo. A minha mente disse que isto era um resultado chocante para se obter de um *cheiro*, mas o meu corpo estava convencido.

Em breve Betsy parou de tossir e adormeceu mais facilmente do que há meses.

Sem um diagnóstico preciso, a aromaterapia é muito genérica: é possível que aplaque um sintoma ou simplesmente pareça agradavelmente relaxante. Temos sido algumas vezes surpreendidos quando uma enxaqueca, dor nas costas, erupção cutânea e insónia que resistiram a outros tratamentos, com frequência por longos períodos de tempo, responderam aos aromas. Isto atesta a verdade do princípio Ayurvédico de que tudo pode ser usado como prática médica se conhecermos o paciente suficientemente bem.

COMO APRENDER AROMATERAPIA

Esta técnica não exige instrução para além da escolha do óleo a ser usado.

Quem não poder vir fazer uma avaliação médica, só pode seguir o seu *dosha* dominante – geralmente aquele que está a tentar acalmar. Pode encomendar óleos Vata, Pitta e Kapha pela fonte da Internet indicada na página 288, assim como queimadores e difusores de aromas.

MUSICOTERAPIA – MELODIAS PARA EQUILIBRAR A NATUREZA
Mesmo em criança, provavelmente sentiu a influência que a música pode ter no seu corpo e na sua mente. A canção de embalar que a sua mãe lhe cantava ao deitar ajudava-o a adormecer. As canções nas colónias de férias de Verão ligavam-

-no a tradições que vinham de gerações atrás. Cantar no coro de Natal inspirava-o.

A Ayurveda reconhece que a música pode ser usada terapeuticamente para equilibrar o corpo e a mente. Os pacientes no nosso centro passam algum tempo a ouvir melodias que equilibram os seus *doshas*. A musicoterapia pode proporcionar um método sofisticado para mudar a fisiologia. A música não é só para «acalmar» ou «des-pertar». Porque será que a ouvimos sequer? Por prazer, claro, mas todos os prazeres mudam o corpo de alguma forma. Normalmente não medimos a nossa tensão para ver como é que Bach ou Mozart podem estar a afectá-la, mas se quiser baixar a sua tensão arterial, ouvir música clássica suave e lenta é considerado um bom remédio.

A MÚSICA COMO MEDICINA

O facto de a música poder ser uma terapia veio até mim em Nova Deli numa conferência para médicos sobre as utilizações clínicas da música. A certa altura, uma médica Ayurvédica levantou-se e anunciou que em vez de falar sobre isso, ela iria demonstrar o que era a musicoterapia.

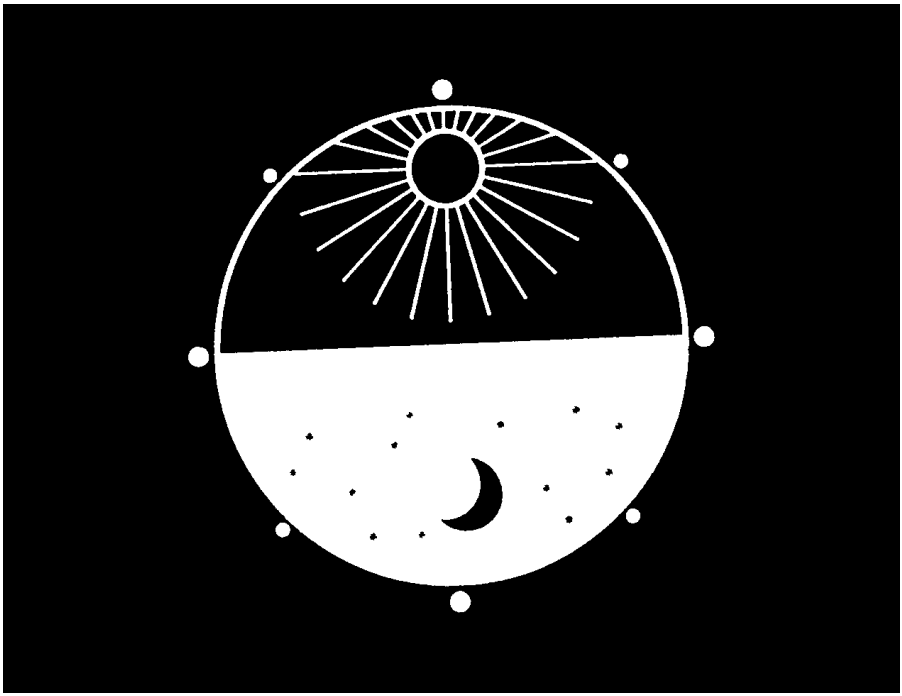
Pediu que a ouvíssemos cantar algumas melodias Védicas que equilibram especificamente o Vata. Fechámos os olhos enquanto a voz dela soava com um refrão vibrante e exótico que era muito encantador. A médica cantora pediu-nos então que medíssemos a pulsação da pessoa sentada ao nosso lado. Quando o fizemos, todas as pessoas relataram uma notória descida na pulsação em proporção com a norma de setenta a oitenta batimentos por minuto. Depois ela cantou uma melodia mais rápida baseada numa raga, ou sequência de tons diferente. Mais uma vez, ouvimos durante alguns minutos e medimos a pulsação das pessoas ao nosso lado. Uniformemente, a pulsação tinha subido acima da norma. Com efeito, os nossos corpos estavam a ser manipulados pelo som na direcção que a nossa médica queria. Esta técnica básica, com dezenas de variações ajustadas a diferentes partes do corpo, constitui o conhecimento médico da musicoterapia. O que se encontra por trás disto é o conceito de som equilibrado, vibrações que estabilizam os *doshas*.

Tal como com os paladares, as cores e os cheiros, um *dosha* é equilibrado por certos tons e perturbado por outros. Tocar rápido ou devagar, afinar os instrumentos para agudos ou graves e elaborar padrões rítmicos intrincados são técnicas para alterar a reacção dos ouvintes. Os textos Védicos sobre música especificavam quais as ragas que eram apropriadas para a manhã, a tarde, a noite e outras alturas do dia.

Quando o Vata é estimulado até um pico pela actividade laboral às

quatro horas da tarde, por exemplo, a música pode começar a transição para um modo de funcionar mais relaxado do começo da noite. Quando tocadas adequadamente, certas melodias dizem-se ter efeitos universais. Os nossos corpos estão a reagir com mudanças que espelham os vários ritmos da natureza.

Afinal não é só a sua pulsação que se acalma à noite; todas as plantas e animais também reagem de acordo com os seus próprios ciclos da noite. A musicoterapia Védica incorpora as vibrações fundamentais que pulsam através da natureza a cada momento.



USAR A MUSICOTERAPIA

A musicoterapia é uma parte integrante dos programas no nosso centro.

Para usar em casa, pode encomendar pela Internet (ver página 288) um conjunto de cassetes ou discos compactos e pô-los a tocar por segmentos ao longo do dia. Se estiver com dificuldade em sentir energia de manhã, pode pôr a tocar música revigorante. Se estiver com dificuldade em desligar a sua actividade mental à noite, os sons calmos podem ser úteis. Descobrimos que tanto a música clássica indiana como adaptações contemporâneas podem ser muito úteis para

restabelecer o equilíbrio mente-corpo.

MEIO-DIA

NASCER

PÔR DO

DO SOL

SOL

MEIA-NOITE

Tal como o ponto de viragem de estação para estação deixa os seus *doshas* especialmente vulneráveis ao desequilíbrio (causando constipações de Primavera e alergias do final do Verão), o seu corpo também é sensível às diferentes alturas do dia. Todas as funções corporais têm pontos altos a certas horas e pontos baixos a outras. A musicoterapia equilibra isto numa corrente contínua de actividades que ondulam para cima e para baixo, eliminando movimentos extremos e transições bruscas. Se tentar dormir mas não conseguir, porque a sua mente ainda está a competir com os assuntos que ficaram por concluir nesse dia, está a testemunhar a ausência de uma transição suave. É isto que a musicoterapia pode corrigir.

Pode aproveitar dez minutos de musicoterapia:

• Como uma forma delicada de acordar de manhã.

• Após uma refeição para acalmar a digestão.

• Antes de se deitar como uma ajuda para adormecer.

• Durante o período de recuperação quando estiver doente.

A melhor maneira de ouvir é sentando-se tranquilamente de olhos fechados.

Deixe que a sua atenção acompanhe calmamente a melodia. Se a sua mente divagar, volte a trazê-la delicadamente para a música. Quando estiver pronto para se levantar, desligue o som e deixe-se ficar sentado em silêncio por um ou dois minutos.

Se estiver a tentar perder peso, ouvir durante cinco minutos música

equilibradora do Kapha várias vezes por dia vai ajudar a aumentar o seu metabolismo.

Se estiver com problemas de irritabilidade e azia, tente ouvir música calmante do Pitta. Sempre que se sinta ansioso ou preocupado, permitir que a sua atenção acompanhe calma e confortavelmente a música equilibradora do Vata ajuda a apaziguar este turbulento *dosha*.

Descubra música que ressoe com a sua natureza. Pode ser música clássica ocidental, ragas tradicionais indianas, ritmos aborígenes australianos ou instrumen-tais contemporâneos. Descubra quais as vibrações que mais o nutrem e sintonize-

-se com os efeitos que os sons têm na sua fisiologia. Se vir que se sente agradavelmente renovado, leve e alerta, a música está a funcionar.

Capítulo 8

Libertação de Dependências

O

Numa observação nua a crua, a nossa sociedade está a ficar cada vez mais dependente ano após ano. Medicina de alta tecnologia, campanhas públicas do tipo

«Diga Não» e uma indústria de reabilitação multibilionária não resolveram este problema social esmagador. Para cada tendência animadora, parece que há um recuo desanimador. A taxa geral de consumo de cigarros decaiu em cerca de 15 por cento do seu ponto mais alto em 1960, mas mais de 50 milhões de norte-americanos continuam a fumar e determinados grupos, em especial raparigas adolescentes e homens da classe trabalhadora, fumam em números recorde. (Como resultado disso, continuam a aumentar os casos de cancro dos pulmões nas mulheres.) Estima-se que 70 por cento dos fumadores de cigarros que começam a fumar na adolescência vão continuar a fumar durante quarenta anos.

O consumo de álcool passou das bebidas destiladas para a cerveja e o vinho, mas o alcoolismo em si passou a atingir idades chocantemente jovens; muitas escolas norte-americanas do segundo e terceiro ciclo vêem-se obrigadas a empreender campanhas antialcoólicas. Os

programas de tratamento contra o álcool e as drogas esforçam-se imensamente para manterem os seus participantes livres das dependências, mas o seu sucesso é limitado. As drogas pesadas têm proliferado alarman-temente e a ligação entre as drogas e o crime violento é maior do que nunca. Aqui novamente, os mais jovens estão a envolver-se – a venda de *crack* (cocaína sintética para fumar) pelas crianças em idade escolar é a última e mais profundamente inquietante tendência.

ENRAIZADO NA MEMÓRIA

A essência da cura quântica é que a memória da perfeição não se pode perder, apenas se pode cobrir. Olhando-se para uma pessoa que seja dependente do álcool, de tabaco ou drogas é evidente que está presente uma grave perda de equi-

líbrio e que as mensagens claras e saudáveis vindas do corpo quântico ou estão extremamente distorcidas ou não existem. O que é que a Ayurveda pode fazer para melhorar esta situação? Em primeiro lugar, explicamos as dependências de uma nova maneira, como uma distorção da inteligência que existe a um nível muito profundo no dependente.

Em vez de discutir se a dependência é física ou mental, adquirida ou her-dada, fazemos notar que, ao nível quântico, todas estas influências se juntam.

Aquilo a que a Ayurveda chama *smriti*, ou memória, controla todas as escolhas que fazemos como organismo biológico. Para que uma célula mude, ela tem de consultar o seu plano interno onde todas as suas memórias, funções e tendências estão armazenadas. Se este plano estiver distorcido, então o resultado será uma célula distorcida.

Uma das minhas memórias mais vívidas é a de Walter, um jovem negro que foi criado nos bairros de lata do sul de Boston, praticamente nas ruas. Ele abando-nou a escola aos dezasseis anos e alistou-se no exército no dia em que fez dezoito.

Enviado para o Vietname, participou de combates no activo e saiu ileso, mas quando voltou para casa dois anos depois, era dependente de heroína, que muitos soldados tinham usado para tornar a guerra menos traumática. No entanto, ao contrário da maioria dos soldados, Walter não tinha um bom motivo para deixar esse hábito quando voltou para casa. A polícia acabou por o apanhar e, seguindo uma ordem do tribunal, ele tornou-se um paciente no hospital da Administração dos Veteranos.

No início, a maior preocupação dos médicos com Walter era desintoxicá-lo.

Normalmente ele teria recebido pouca atenção adicional depois disso. Mas enquanto estava a recuperar, comecei a visitá-lo como médico de serviço nas instalações. Ficou claro para mim que Walter era um caso incomum. Apesar da sua situação desespe-rante, ele tinha mantido esperanças e estava disposto a lutar corajosamente contra o seu hábito. Progrediu rapidamente com o tratamento e um ano depois da desin-toxicação estava a aguentar-se num emprego estável e falava ardentemente dos seus sonhos e planos futuros.

O futuro dele nunca se materializou. Um dia, o carro avariou-se, obrigando-o a ir de metro para o trabalho, o que ele não fazia há meses. Entrou numa carruagem para Dorchester, uma linha antiquada com equipamento decrépito e a ranger.

Walter estava incomodado com o barulho e não conseguia ignorá-lo. Era um dia sufocante de Julho e a ventilação não estava a funcionar. Ao fim de alguns minutos de estar fechado dentro da asfixiante carruagem, esta tornou-se-lhe insuportável.

Numa questão de minutos, ficou extremamente agitado e quando chegou a altura de sair estava completamente irracional. Nada do que Walter fez aplacou a sua agitação. No dia seguinte, quando foi trazido de novo para o hospital, estava agarrado à heroína mais do que antes. Desta vez, ele não tinha vontade de se recuperar.

As minhas anotações diziam: «O que aconteceu a este homem? Uma explicação química para o incidente no metro não é suficiente. Fico a imaginá-lo de fato e gravata, confiantemente equipado para uma vida nova, mas depois a ter de entrar no metro que ele utilizava no tempo em que estava perturbado e dependente.

Numa espécie de distorção traiçoeira da memória, o passado voltou e com ele voltou a sua ânsia. Onde é que esta ânsia se escondeu durante um ano antes de ter voltado? As células no corpo de toda a gente vêm e vão, mas o desaparecimento não é suficiente para quebrar o feitiço que mantém o dependente agarrado. De alguma forma, que a medicina mal começou a desvendar, a memória de uma célula tem a capacidade de sobreviver à própria célula.»

Se isto for verdade, então a pessoa tem de alterar o plano na memória para se livrar da dependência. Não é suficiente apenas remover as toxinas físicas das células, aconselhar a pessoa dependente ou tentar ensinar-lhe padrões de comportamento diferentes. Vale a pena

empreenderem estes passos para bem delas, mas a dependência está fundamentalmente enraizada na memória e é aí que ela deve ser desenraizada.

UMA CURA SEM INTERVENÇÃO

Actualmente, os programas típicos para tratamento de pessoas com dependência utilizam tácticas bastante confrontadoras, que colocam a ênfase na necessidade de constante vigilância para prevenir o possível retorno ao poderoso hábito.

– O macaco está nas suas costas – dizem ao dependente – e ele vai lá estar para o resto da sua vida.

Esta insistência assenta no argumento de que os dependentes compulsivos nunca ficarão curados até se tornarem abstémicos compulsivos.

Na Ayurveda a nossa ênfase é exactamente oposta. O fundamento do nosso programa de dependência é que o dependente irá abandonar o hábito automaticamente quando lhe for oferecida uma fonte maior de satisfação. Partimos do princípio de que a dependência é uma procura por satisfação. Álcool, tabaco e drogas causam inúmeros prejuízos, mas os seus utilizadores retiram deles algum tipo de prazer ou pelo menos algum tipo de alívio do stresse massivo que sentiriam caso não os utilizassem. Os dependentes mantêm os seus hábitos por falta de uma saída.

Acessos de culpa, vergonha, remorso e auto-acusação de pouco servem.

Mas ao exporem as suas mentes a uma fonte maior de satisfação, a tendência natural seria desviarem-se da dependência, porque a satisfação maior é mais apelativa. Há quase vinte anos que existe apoio para esta nova visão. Recuando muitos anos, estudos realizados nos Estados Unidos e na Europa demonstraram repetidamente que, quando as pessoas dependentes aprendem a meditar, o seu nível de ansiedade diminui, fazendo com que o uso de álcool, tabaco e outras drogas também diminua. Se a dependência for abordada num estádio inicial, uma grande proporção de indivíduos vão deixar o consumo abusivo de substâncias por completo.

Este ponto é muito importante, porque o estádio inicial é aquele em que a maioria das curas é possível.

Ao serem removidas as distracções do stresse, a meditação renova a

memória de equilíbrio do sistema nervoso. A meditação repetida dia após dia estimula progressivamente a memória, até que, com o tempo, as células voltam a um estado normal, trocando os seus receptores anormais por um padrão mais normal. Uma vez que os caminhos da inteligência tenham sido reparados, as células irão automaticamente seleccionar os sinais saudáveis do corpo, tal como antes tinham automaticamente aceitado os sinais distorcidos. O círculo quebrado pela dependência foi reparado.

Os vários estudos sobre a meditação e a dependência levaram às seguintes descobertas:

• Em 1972, o fisiólogo Robert Keith Wallace e colegas fizeram um inquérito a 1860 meditadores, sobretudo estudantes universitários, sobre o uso que faziam de todos os tipos de drogas. Depois de terem começado a meditar, o número de consumidores de drogas baixou significativamente em todas as categorias (marijuana, narcóticos, barbitúricos, alucinogénios e anfetaminas). Quanto mais os estudantes praticavam meditação, menos dependentes eram das drogas, até que vinte e um meses depois, a maioria tinha parado completamente de consumir. A marijuana ainda era usada «muito raramente» por 12 por cento do grupo; todas as outras categorias variavam entre 1 e 4 por cento.

• Em 1974, um estudo sobre a marijuana comparou meditadores com não meditadores e revelou que, depois um a três meses de meditação, cerca de metade dos meditadores tinha diminuído ou parado de consumir a droga; em comparação, menos de um sexto dos não meditadores tinha parado ou diminuído o uso de marijuana. Estes resultados melhoraram impressionantemente à medida que a meditação se ia prolongando. Entre os que praticaram meditação durante dois anos, 92 por cento diminuíram o seu consumo de marijuana e 77

por cento abandonaram-na completamente. Um estudo semelhante revelou os mesmos resultados com o álcool.

• Um estudo ao nível das escolas secundárias e faculdades questionou 150 meditadores e 110 elementos de controlo acerca do seu historial de drogas e revelou descidas significativas no consumo de marijuana, vinho, cerveja e bebidas destiladas nos meditadores, enquanto não ocorreram quaisquer descidas entre os não meditadores.

Todas estas revelações foram baseadas em pessoas que não tinham tido envolvimento em qualquer tipo de programa de reabilitação.

Ninguém lhes pediu para pararem, ou acompanhou o seu progresso ou os recompensou pela sua absti-

nência. Mais importante ainda, ninguém foi seleccionado por ter alguma motivação para a abstinência; na verdade, num ambiente de faculdade ou de escola secundária, a pressão vem na direcção oposta, dos pares que abusam do consumo de álcool, tabaco e drogas. A diminuição do consumo em geral sugere que a simples redução do stresse e da ansiedade e o aumento do nível de satisfação interior pode motivar os dependentes a deixarem os seus hábitos.

Um teste mais rigoroso deste princípio dá-se nas instituições. Uma série de estudos debruçou-se sobre o uso da meditação por reclusos, que têm pouca ou nenhuma motivação para deixarem as suas dependências. Uma análise de cinco desses estudos revelou que os resultados eram suficientemente significativos para justificar a utilização da meditação nas prisões como um dos principais tratamentos para o consumo abusivo de drogas. Um estudo na Alemanha abordou setenta e seis consumidores de droga que aderiram a um programa de reabilitação de drogas.

Depois de doze meses de meditação, verificaram-se descidas no consumo de todas as classes de drogas, incluindo heroína, barbitúricos e anfetaminas, que são das dependências mais difíceis de abandonar.

Pela sua própria natureza, os estudos estatísticos tendem a não mostrar caras.

Eu gosto de voltar às histórias individuais, como a que um conselheiro de veteranos em Nova Iorque me contou. Ele andava a atender uma adolescente que tinha começado a beber antes dos doze anos e já era gravemente alcoólica quando fez quinze. Ela revelou-se extremamente resistente a todo o tipo de reabilitação convencional e no final, depois de meses de frustração, o conselheiro deu-se por der-rotado. No momento em que estava a liberá-la do programa, mencionou por acaso:

– Porque não tentas a meditação? – Ela mostrou algum interesse, mas ele não tinha como acompanhar o seu caso.

Alguns anos depois, ele reparou numa jovem e atraente mãe no centro comercial local. Com surpresa, verificou que era a mesma rapariga, mas agora com um ar feliz e até radiante a passear com a filha de dois anos de idade. Foi cumpri-mentá-la.

– O que te aconteceu? – perguntou ele. Ficou a saber que ela tinha começado com a meditação logo a seguir a ter saído da reabilitação e parou de beber por si mesma em alguns meses. Ela agradecia à meditação, que continuava a praticar, por a ter salvo de uma profunda dependência e provavelmente por lhe ter salvo a vida.

Desde então, o conselheiro incorporou a meditação no seu trabalho, iniciando muitos outros dependentes nesse mesmo caminho.

A DEPENDÊNCIA E OS *DOSHAS*

Tudo isto indica que existe um mecanismo de autocorrecção no interior do dependente que pode ser desencadeado simplesmente ao permitir que a sua mente entre em contacto com ele. Também se pode ver este mecanismo a funcionar em termos dos *doshas*. As pessoas que fumam ou bebem em excesso ou que

usam drogas adquiriram um condicionamento que as afasta do desejo natural do corpo por equilíbrio. Ao princípio, a capacidade de controlarem os seus impulsos pode manter-se moderadamente inalterada; neste estádio, as pessoas dependentes acreditam que ainda controlam o seu hábito.

Depois, segue-se um período, que dura meses ou anos, em que os três *doshas* se tornam cronicamente exacerbados. Cada dependência tem o seu próprio perfil de sintomas, mas nos dependentes crónicos sempre verificámos que o Pitta fica fortemente exacerbado, dando origem a temperamentos violentos irracionais, pele aver-melhada, suor e sede anormais e várias perturbações digestivas, entre outras coisas.

O *dosha* Vata parece particularmente crucial, porque o seu desequilíbrio é responsável pelo comportamento impulsivo. Quando o Vata está gravemente exacerbado, qualquer impulso para beber ou fumar um cigarro ou injectar-se tem de ser obedecido. À medida que o controlo dos impulsos começa a deteriorar-se, começa a formar-se uma grande quantidade de culpa, pois a pessoa dependente identifica-se com a sua falta de controlo. Sem saber que está a ser comandada pelo Vata (como todos nós, mas de formas mais saudáveis), a pessoa dependente só consegue ver que as suas resoluções para parar falham miseravelmente.

Na essência, o próprio *dosha* Vata está dependente. Os estádios desta dependência são parecidos com qualquer dano do sistema nervoso central. É por isso que o tremor de uma mão que se deve à falta de

dormir, a doença de Parkinson, doenças mentais ou o alcoolismo parecem ser todos basicamente a mesma coisa para um olhar não treinado. Geralmente, o Vata irá passar pelos seguintes estádios de declínio:

Desequilíbrio ligeiro: agitação, pensamentos dispersos; aumento das preocupações; facilmente perturbável; perda de memória e concentração; ausência de frescura interior.

Desequilíbrio moderado: insónia; perda de coordenação física; tremor nas mãos; ansiedade, nervosismo; perda de apetite; pensamento desconexo; passageiras sensações físicas de fraqueza e de vazio.

Desequilíbrio grave: insónia crónica; percepção perturbada (as coisas parecem distantes e irreais); tremores incontroláveis da cabeça e das mãos; sem apetite; apatia, perda geral de todos os desejos; ilusões e alucinações.

No estádio mais avançado de dependência de álcool ou drogas, o Vata está muitas vezes tão fora de controlo que os sintomas são praticamente indistinguí-veis de uma doença mental. Um alcoólico terminal com espasmos de *delirium tremens* e um esquizofrénico são ambos exemplos do Vata levado ao extremo dos seus limites.

Os estádios iniciais e intermédios de dependência são os mais tratáveis, porque o corpo pode ser guiado para se reequilibrar. O dilema de todas as dependências é que os mesmos sintomas de perturbação são causados tanto pelo hábito

como pela interrupção do hábito. Isto faz todo o sentido quando se olha para o *dosha* Vata, que adquiriu uma habituação para aceitar a presença da droga. Mal a nicotina ou o álcool é retirado, o Vata tenta desfazer-se da má habituação e voltar ao normal. Porém, quando ele se dirige de novo para o equilíbrio, que exige desfazer-se do excesso de Vata acumulado, o corpo está mais Vata do que nunca, daí os tremores, a insónia e a ansiedade que acompanham a retirada.

Quando o sistema nervoso fica quimicamente desequilibrado, o Vata deixa de ter um ponto de apoio, um ritmo diário normal de descanso e actividade para estabilizar as centenas de outros ritmos corporais que têm de ser coordenados numa pessoa saudável. A meditação regular proporciona a estabilidade do descanso profundo em alternância com a actividade. É por isso que as pessoas nos estádios iniciais de fumarem cigarros ou utilizarem drogas sentem que conseguem largar

os seus hábitos sem qualquer esforço.

ABANDONAR O TABACO

No caso de fumar tabaco, treinar o seu corpo para que este abandone a sua dependência faz muito mais sentido do que forçá-lo a isso. As pessoas chegam a conseguir parar radicalmente, mas a retirada súbita da nicotina precipita uma grande quantidade de stresse. Conta-se que Sigmund Freud fumou vinte charutos por dia durante muitos anos, até que começou a sentir palpitações no coração resultantes disso. Tentou parar de fumar, sob advertência do seu médico, mas as palpitações redobraram mal ele parou, voltando a levá-lo ao hábito. Freud disse ao seu biógrafo que tentar parar de fumar era uma «tortura que ia para além do que a capacidade humana podia suportar».

Na Ayurveda, dizemos aos fumadores que continuem a enviar sinais para o corpo quântico dizendo-lhe que querem parar. Estes sinais podem ser de vários tipos. Deixar os cigarros por um dia de cada vez é uma forma – muitas pessoas, se não a maioria dos que conseguem parar, fazem-no através de uma dezena ou mais de paragens temporárias. Uma mensagem mais poderosa é enviada para o corpo quântico com a meditação. Mesmo que fume muito, isto pode ser o suficiente.

Um estudo retrospectivo baseado em cinco mil meditadores demonstrou que somente 1 por cento dos homens e 4 por cento das mulheres eram fumadores, ainda que antes de começarem a meditar uns significativos 34 por cento tenham dito que fumavam pelo menos ocasionalmente.

Existem outras formas para o ajudar a parar. Quando os pacientes vêm às clínicas de Ayurveda e perguntam como é que podem deixar de fumar o menos dolo-rosamente possível, eis o que lhes dizemos. Três regras básicas são apresentadas antecipadamente:

1. Não tente deixar de fumar – a determinação mental rígida só lhe vai trazer fracasso. A nicotina causa dependência, tal como o hábito de

puxar por um cigarro. Para acabar com estes hábitos o leitor tem de abster-se deles de forma tão inconsciente como começou.

2. Mantenha os cigarros consigo – a estratégia de afastar os cigarros parece que faz sentido, mas só o leva a deslocar-se em pânico para ir comprar mais e ao constrangimento de os pedir a amigos e estranhos.

3. Repare quais os estímulos automáticos que o fazem puxar por um cigarro e desassocie-se deles.

O terceiro ponto é o ponto-chave e precisa de ser explicado. Todos os fumadores acendem um cigarro automaticamente mediante um estímulo. Para alguns, o estímulo é atender o telefone, para outros é ligar a televisão, começar uma conversa ou terminar uma refeição. O leitor provavelmente sabe quais são os seus estímulos; se não, observe isso durante um dia. Estes estímulos são os sinais para o Vata que o fazem agir sob impulso. O leitor não se apercebe de que está a acender um cigarro, porque na verdade a sua mente entrou num branco naquele instante.

O Vata assumiu o controlo.

Tem de desligar este piloto automático. A maneira de o fazer é surpreendentemente simples: fume conscientemente e preste atenção ao acto de fumar. O melhor método, que ajudou muitos dos nossos pacientes a pararem num curto espaço de tempo, é o seguinte:

• Quando der consigo a acender um cigarro, pare por um segundo e pergunte-se se quer realmente esse cigarro.

• Se quiser, vá para o exterior e sente-se tranquilamente sozinho.

Fume o cigarro sem distracções.

• Enquanto fuma, preste atenção no seu corpo. Sinta o fumo nos seus pulmões; sinta todas as sensações na sua boca, nariz, garganta, estômago ou em qualquer outra parte.

• Leve consigo um pedaço de papel ou um pequeno diário e registe de imediato o que sentiu enquanto estava a fumar o cigarro. Faça um registo para cada cigarro, quer tenha sido consciente ou automático e como se sentiu.

Não se preocupe com a quantidade de cigarros que está a fumar; apenas registe cada cigarro, mesmo que no final de uma chamada telefónica note que não sabe como é que aquelas três beatas de cigarro foram parar ao cinzeiro. Se seguir este procedimento fielmente, vai tornar-se num fumador consciente em vez de uma máquina fumadora. Verificámos que muitos pacientes passam de dois maços para quatro ou cinco cigarros por dia – isto reflecte o quanto eles realmente querem fumar. Reduzir é quase tão importante como parar; prepara o caminho para se deixar de fumar e também reduz o risco de saúde directo do seu hábito.

CURAR UMA DEPENDÊNCIA EM CASA

No passado, muitas pessoas dependentes preferiam viver com o seu problema, por mais atormentador que fosse, a ter de revelá-lo a estranhos. Este sentimento é totalmente compreensível e eu acho que ele deve ser sempre respeitado desde que se esteja também a empreender passos produtivos para deixar o hábito.

Um procedimento completo de tratamento caseiro poderia incluir:

• Aprender a meditar.

• Desintoxicar o sistema, seja em casa ou sob cuidados médicos.

• Dieta do tipo de corpo (começando por alimentos pacificadores do Vata até desaparecerem os sinais de desequilíbrio deste *dosha*).

• Exercícios Ayurvédicos regulares.

• Rotina diária com massagem de óleo (*abhyanga*) para acalmar o Vata perturbado.

No início, recomendo que comece por aprender a meditar no seu centro local, depois consulte um médico Ayurvédico para um exame físico completo e diagnóstico de desequilíbrios. Fale-lhe do seu desejo de deixar o hábito, franca e honestamente. Ele irá indicar-lhe como desintoxicar o seu corpo e equilibrar os seus *doshas* através de uma dieta e de uma rotina diária. No início, é aconselhável consultá-lo uma vez por semana, pois o período inicial é o que provoca mais stresse no corpo. Mas isto é essencialmente uma autocura. Ninguém o coage a seguir o programa; não existe nenhum tipo de confrontação ou pressão.

Assegure-se também de reservar um tempo todas as manhãs para efectuar uma *abhyanga* no corpo todo; também é recomendável uma segunda massagem mais curta à noite, em que os movimentos sejam mais lentos e delicados na cabeça, nos ombros e nos pés. E lembre-se, quando está a deixar qualquer hábito, a regra é a regularidade. Quando mais regular for com tudo ao longo do seu dia, melhor e mais rapidamente treinará o seu Vata para voltar ao normal. Não deve tentar forçar o seu Vata a voltar ao equilíbrio, uma vez que isso é impossível; o que deve fazer é persuadi-lo e acalmá-lo para que volte a esse estado. O momento mais delicado da sua vida deve ser o período em que está a reequilibrar o seu corpo.

Além disso, alguns outros tratamentos entram no panorama como suplementos:

• Musicoterapia.

• Aromaterapia.

• Suplementos alimentares com ervas (conhecidos na Ayurveda como *rasayanas* – ver página 68).

Ouvir música é extremamente calmante para o sistema nervoso quando está a purificar o seu corpo. Recomenda-se uma sessão de quinze minutos de manhã, seguida de uma outra sessão à noite antes de se deitar. Encher o seu quarto com os

aromas pacificadores do *dosha* apropriados também ajuda a relaxá-lo antes de dormir. A utilização dos rejuvenescedores suplementos alimentares à base de ervas começa por reparar a ligação mente-corpo ao nível das suas células e fortalece os tecidos danificados pelas drogas.

Sentimos que nenhum tratamento de dependência pode ser bem-sucedido a longo prazo sem compaixão e compreensão. Se decidir procurar aconselhamento, procure estas qualidades num psicólogo, padre, médico ou apenas num bom amigo. Uma desvantagem limitadora da reabilitação convencional é que a vigilância constante significa stresse constante. O macaco nunca sai mesmo das suas costas.

Em vez disso, sentimos que as pessoas dependentes precisam de aprender a confiar em si mesmas e a sentirem-se confortáveis com os seus estilos de vida. Qualquer aumento do medo e da ansiedade é totalmente contraproducente, ainda que se considere que o stresse ajuda a deixar um hábito. O argumento por trás da nossa abordagem não intervencionista é que a natureza é confiável. O corpo de um dependente irá voltar ao equilíbrio se for tratado correctamente.

Se estiver gravemente dependente do álcool ou de drogas, pode achar que arruinou toda a sua vida; a maioria dos dependentes causaram sofrimento às suas famílias e a si mesmos. O que é vital tomar consciência é que *esta negatividade não é o seu ser*. É o resultado do *ama* físico e mental que se acumulou ao longo do tempo. A sua atitude para com ela deve ser a mesma que tem em relação à sujidade na sua pele – lave-a e esqueça-a. Se os outros o quiserem lembrar do quanto foi destrutivo no passado, encare essas críticas o mais calmamente que

puder.

O passado é o passado. Não pode vivê-lo de novo, e não deve ficar a lembrar-se dele.

É extremamente importante que se associe o mais possível a pessoas saudáveis e normais. Vai ter de decidir se quer fazer parte de um grupo de reabilitação

– muitas pessoas dependentes acham que é uma parte importante do seu regresso à vida normal – mas faça todo o possível por encontrar um conselheiro compas-sivo e positivo. Para seu próprio bem, evite qualquer pessoa que tenha uma abordagem confrontante ou fanática em relação às dependências.

Finalmente, é normal ter recaídas enquanto estiver em recuperação. Claro que vai ficar decepcionado, mas tente não ver isto como um fracasso pessoal. O corpo precisa de tempo para se normalizar. Se sente necessidade de mais uma bebida, um cigarro ou um comprimido é a habituação nos *doshas* que o está a compelir. Os *doshas* são poderosos, mas o leitor é muito mais poderoso do que alguma vez eles poderão ser. O seu ser essencial é intocado pela dependência. Ele é feliz, livre, acima de todos os problemas e está em paz. Uma vez que comece a contactar com este seu verdadeiro ser, tudo se resolve. Seja paciente e permita-se sair dessa situação em liberdade.

O sucesso não se mede pelo número de dias em que não teve recaídas. Procure antes sinais de auto-aceitação; felicidade, momentos de alegria e prazer; retorno de um bom apetite e amor pela comida; melhor sono, sonhos mais calmos; ausência de maus odores na boca e na pele, menos suor; aumento da força e resistência física; e funcionamento físico regular (digestão, respiração, coordenação motora, etc.).

Tudo isto vem com o tempo. A grande alegria em ficar limpo é que o corpo adora ficar assim. Eu nem sequer sou a favor do termo *reabilitação*. O que está a fazer é a lavar-se por dentro e por fora. É um processo natural que vai trazer maiores resultados à medida que avança. Recaídas temporárias são menos do que pequenos obstáculos, desde que se disponha a levantar-se e a tentar de novo. Um mundo saudável e lindo espera-o e fica mais próximo a cada passo que der.

Capítulo 9

Envelhecer É Um Erro

O

Embora toda a gente seja vítima do processo de envelhecimento, nunca ninguém provou que ele seja necessário. Uma grande vantagem do corpo quântico é que ele não envelhece, uma qualidade que se vê em todo o nível quântico da natureza. Os protões e os neutrões não envelhecem; nem a electricidade ou a gravidade. A vida, que consiste nestas partículas e forças fundamentais, é admiravel-mente durável; o seu ADN tem-se mantido praticamente o mesmo há pelo menos 600 milhões de anos. Um caranguejo ferradura a rastejar na sujidade dos antigos fundos marinhos não apresenta nenhuma semelhança visível com um dinossauro, ou um dinossauro com um gorila, mas do ponto de vista vantajoso do ADN, estas são ínfimas variações de um mesmo tema infindável.

Em termos das suas ligações químicas, o ADN não está colado firmemente, assim como não o estão uma folha ou um grão de pólen. Podia-se pensar que esse monte de átomos unidos de forma solta se podia desmanchar com o tempo, como uma tapeçaria antiga a desfazer-se. É verdade que as forças que actuam contra a sobrevivência do ADN são imensas: o desgaste físico, mutações destrutivas aleatórias, invasão de micróbios competitivos e, acima de tudo, a entropia, que é a tendência do universo físico para ir abrandando como um relógio esquecido.

O ADN sobreviveu a todas elas. Cadeias de montanhas desgastaram-se e tornaram-se vales durante o tempo de vida do ADN e, no entanto, ele nunca se desgasta nem mesmo por um milionésimo de milímetro. A cola do corpo quântico é demasiado forte. Se a inteligência interior do ADN é assim tão poderosa, defi-nindo o tempo e os elementos por éones, isso faz parecer que o envelhecimento não é nada natural. A Ayurveda actua a partir deste pressuposto. Passando por cima do facto de todos nós envelhecermos, entramos na questão verdadeiramente importante – Será que temos de envelhecer? – Os antigos sábios, reconhecidos pela sua própria longevidade, atribuem o envelhecimento a um «erro do intelecto»

(chamado *pragya aparadh* em sânscrito).

Este erro consiste em identificar-se somente com o corpo físico. Prolongar a vida requer que se corrija o erro do intelecto, passando a identificar-se com o corpo quântico. Se levar a sua mente para um nível de funcionamento que esteja para além da idade, então o seu corpo vai começar a ser tocado pela mesma qualidade. Ele vai envelhecer mais devagar, porque a sua mente assim lho diz, ao nível mais profundo. Ver-se a si mesmo como estando livre da idade, vai fazer com que, de facto, fique livre da idade. Este é um princípio surpreendentemente simples, por enquanto ainda não reconhecido pela medicina ocidental corrente, mas que, conforme iremos descobrir, é válido.

ENVELHECIMENTO *VERSUS* CURA

O envelhecimento é tão complicado que é difícil até mesmo estabelecer o que ele é exactamente. Uma célula do fígado típica desempenha quinhentas funções diferentes, o que lhe dá quinhentas possibilidades diferentes de funcionar mal. Todas estas possibilidades constituem as formas pelas quais se pode envelhecer. Por outro lado, a visão de que o envelhecimento é complexo pode estar errada.

Apesar das mil ondas que a trazem, a maré oceânica é um único fenómeno, conduzido por uma única força. O mesmo se pode dizer do envelhecimento humano, embora o vejamos como centenas de ondas: dores permanentes e passageiras, novas rugas em volta dos olhos e marcas de sorriso mais profundas nos cantos da boca, uma ligeira mas inexorável subida da tensão arterial, uma leve perda de cabelo e de visão e inúmeros outros pequenos inconvenientes desligados entre si.

A Ayurveda diz-nos para não nos deixarmos enganar por este complexo e perturbador espectáculo. O envelhecimento é *apenas uma coisa*, a perda de inteligência. A cura, como vimos, é a capacidade da inteligência para se auto-reparar.

O envelhecimento é o oposto, um esquecimento gradual de como fazer as coisas ficarem bem, quando elas funcionam mal.

Considere as células de um bebé recém-nascido, com toda a sua frescura, vigor e sem as cicatrizes do tempo. Se as observar ao microscópio, ao lado das células velhas de um adulto, há um contraste espantoso. O tecido adulto velho é per-turbantemente feio; as suas células parecem achatadas e gastas. Afinal, é uma visão microscópica de um corpo velho. Apresenta manchas escuras aqui e ali onde resíduos se acumularam e os tecidos flácidos se tornaram fibrosos.

A mudança drástica parece estar no desgaste, mas o ADN, que controla todas as funções das células, é praticamente invulnerável ao desgaste, como acabá-mos de observar. Portanto, somos levados a concluir que algum tipo de agente danificador está em acção. Por exemplo, uma artéria começa a vida perfeitamente macia, brilhante e branca, como um pedaço de tubo de borracha cirúrgico acabado de chegar da fábrica. Mas este tubo é na verdade uma comunidade de células que se juntaram e assumiram a função de formar uma artéria, dominando com precisão as sequências necessárias. Antes de elas se juntarem no seu posto específico, cada

célula podia ter seguido outra direcção e fazer parte do cérebro, do coração ou do estômago – todas as possibilidades estavam em aberto, porque todas as células contêm o mesmo ADN.

Contudo, a evolução ditou que estas células em particular assumissem uma única função, a de serem uma artéria. Por mais especializada que seja, a função não é simples. Os tubos de borracha ficam passivamente parados e deixam o líquido fluir neles. As suas artérias, por outro lado, reagem a tudo o que acontece consigo e as reacções delas têm de ser tanto activas como inteligentes. Nos textos de biologia, ficamos com a ideia de que uma célula se divide sucessivamente até ao fim da sua vida, após cerca de cinquenta divisões, altura essa em que morre. Mas esta visão é drasticamente simplificada e mesmo falsa. Uma célula tem experiências.

Ela lembra-se do que lhe aconteceu. É capaz de perder as suas capacidades se as ligações no seu conhecimento inato se perderem ou ficarem danificadas. E, do mesmo modo, uma célula poderia ser permanentemente nova, sem decair, se pre-servasse toda a sua reserva de inteligência. A diferença entre a vida e a morte para uma célula encontra-se no seu *smriti*, ou memória. Numa perspectiva mais vasta, uma memória perfeita numa célula levaria à imortalidade, pois não pode haver morte enquanto a renovação continuar sem falhas ou erros. A ciência nunca provou que o ADN é limitado na sua capacidade de gerir uma célula em perfeitas condições. Cada uma das suas artérias contém o mesmo ADN que formou as artérias dos humanos da Idade da Pedra há cinquenta mil anos atrás. Se o ADN é capaz de fazer artérias perfeitas durante quinhentos séculos, cada uma contendo milhões de células em perfeito funcionamento, não existe uma razão intrínseca para que o *seu* ADN passe a fazer um mau trabalho ao fim de sessenta anos.

Mas o trabalho mal feito acontece e em muito menos do que sessenta anos.

Aos doze anos, a aparência de uma artéria típica muda notoriamente. Começa a desenvolver irregularidades na forma de riscas de gordura amarelas. Ao nível microscópico, verifica-se que estas irregularidades começaram como resultado de pequeníssimas fendas quase invisíveis no interior das paredes das artérias. Um bió-logo celular pode observar uma célula de uma dessas artérias e ver os sinais indiscutíveis da idade. Durante as cinco décadas seguintes, os sinais tornam-se óbvios até para um leigo. Se estivesse a assistir a uma cirurgia de peito aberto e tocasse num pedaço de aorta velha, a principal artéria que sai do coração, ela ia parecer-lhe um tubo rijo (muitas vezes tão rijo como um osso, se a arteriosclerose tiver evoluído o suficiente). Por dentro ia estar crivada de bolsas de gordura chamadas placa. Não teria problemas em ver que algum erro terrível foi cometido algures.

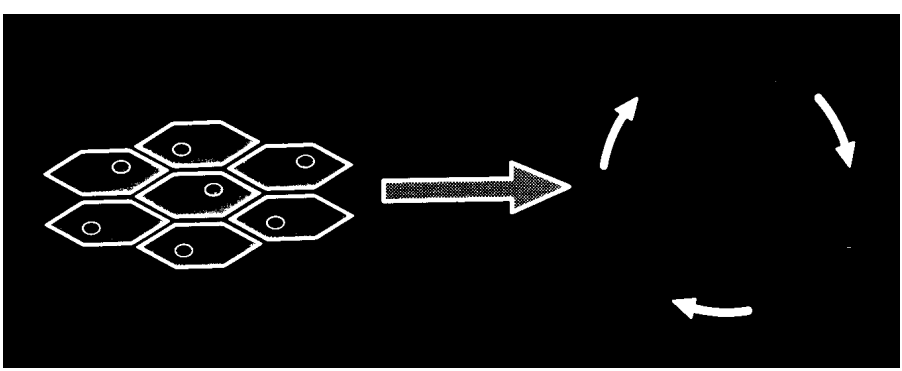
Como é que fechamos o fosso entre uma realidade – a imortalidade do ADN –

e a outra – a frágil extensão de vida de um ser humano? Na verdade as duas realidades estão muito próximas. Não há distância alguma entre nós e o nosso ADN.

Só existe uma distância que se situa no domínio não físico do conhecimento.

Conforme já devo ter deixado bastante claro nesta altura, a Ayurveda afasta-

-se da ideia de célula como embalagem física de moléculas, adoptando em vez disso a ideia de célula como uma embalagem de sabedoria. Como indica a ilustração



abaixo, o conhecimento é dinâmico. Não está embalado na forma inerte, mas na forma viva, como a interacção constante de três elementos.

CONHECEDOR

CON

O

HE

ID

CER

CONHEC

Para haver conhecimento vivo, tem de haver um conhecedor, um objecto que ele conheça e o processo de conhecer que liga dos dois. Os termos Védicos para esta tríade básica são *rishi* (conhecedor), *devata* (processo de conhecer) e *chhandas* (objecto do conhecimento) – todos juntos formam a totalidade do conhecer, ou *Samhita*, o estado indivisível da pura consciência. A mente humana é, então, uma criação três-em-um. Um corpo humano requer os mesmos três ingredientes, repetidos incontáveis vezes a níveis diferentes da fisiologia. O leitor é o conhecedor, o seu corpo é o objecto que forma com o seu conhecimento e os milhões de funções celulares que acontecem dentro de si são o processo de conhecer. O ADN

também é um conhecedor, mas numa escala diferente, que parcela o seu conhecimento na forma de bioquímicos. Ainda numa outra escala, um corpúsculo de glóbulo vermelho é um conhecedor, que sabe como se ligar aos átomos de oxigénio para os transportar para todas as outras células do corpo.

Este modelo tripartido de conhecimento permite-nos ver como uma coisa

– a nossa inteligência interior – se diversifica em infindáveis combinações de coisas.

Os seus 50 triliões de células, ligados entre si como uma comunidade por centenas de enzimas, proteínas, péptidos, aminoácidos, etc.

representam a incrível demons-tração do um a tornar-se em muitos. No entanto, é perigoso perder-se na demonstra-ção. O «erro do intelecto» ocorre quando a mente se esquece da sua verdadeira fonte – a tal inteligência que flui através de todas as células – e fica desesperadamente perdida nesses muitos. Para provar que isto não é apenas uma questão filosófica, voltemo-nos para algumas experiências inovadoras que demonstram uma solução surpreendentemente simples para o processo de envelhecimento. Para compreender estas experiências são precisos alguns conhecimentos em fisiologia.

A idade cronológica (a idade de acordo com a certidão de nascimento) é uma forma de medir o processo de envelhecimento, mas não o mais preciso, uma vez que varia muito de pessoa para pessoa a forma como o corpo muda ao longo do tempo. Por isso, os fisiólogos referem-se a uma segunda medição, chamada idade biológica, que mede a verdadeira taxa de envelhecimento nas células, nos tecidos e

sistemas orgânicos de uma pessoa. A idade cronológica só coincide com a idade biológica quando se é jovem. É provável que dois jovens de vinte anos saudáveis pareçam praticamente idênticos, se compararmos os seus corações, fígados, pele, visão, etc. Isto significa que o envelhecimento biológico, embora seja teoricamente uma medição precisa, é difícil de definir, sem se olhar para todos os órgãos do corpo. Felizmente, há maneiras que são aceites para medir a idade biológica, que incluem coisas como a o grau de visão ao perto, acuidade auditiva e a tensão arterial sistólica (a tensão nos vasos sanguíneos quando o coração está a bombear). Estes indicadores biológicos de envelhecimento costumam deteriorar-se firmemente ao longo do tempo; portanto, dão uma aproximação da idade biológica de todo o corpo numa determinada idade cronológica.

Há vários anos atrás, uma equipa de pesquisadores fez a excitante descoberta de que os indicadores biológicos do envelhecimento podem ser retardados ou mesmo revertidos através da meditação. A pesquisa foi liderada pelo Dr. R. Keith Wallace, um fisiólogo que estudou oitenta e quatro meditadores com uma idade cronológica média de 53 anos. Ele dividiu os indivíduos em dois grupos de acordo com o período de tempo em que tinham praticado meditação regularmente. Um grupo já meditava há pelo menos cinco anos e o outro há menos de cinco anos.

Wallace descobriu que a meditação tornava os indivíduos biologicamente mais novos do que os seus anos e num montante

considerável: aqueles que meditavam há menos tempo eram cinco anos mais novos do que a sua idade cronológica e os que meditavam há mais tempo eram, à vontade, doze anos mais novos. Por outras palavras, uma mulher de sessenta anos que tivesse praticado meditação há pelo menos cinco anos teria um corpo de 48 anos, biologicamente falando. (Isto não inclui modificações cosméticas na pele ou no cabelo, embora alguns dos indivíduos tivessem aparências impressionantemente jovens.) Estes resultados não depen-diam de nenhum outro factor; as pessoas foram monitorizadas quanto à dieta, ao exercício e a outros hábitos. Interessantemente, os controlos revelaram que o facto de não se comer carne vermelha está relacionado com uma ligeira idade biológica mais jovem, em conformidade com várias descobertas sobre a extensão de vida dos vegetarianos.

As descobertas de Wallace não tinham precedentes na altura. Em breve foram conduzidos em Inglaterra estudos de acompanhamento que confirmaram a sua pesquisa. Num grupo, os meditadores eram sete anos mais novos nas suas idades biológicas. Quando as mesmas pessoas foram avaliadas um ano e meio depois, elas revelaram mais uma descida de um ano e meio, implicando que um ano de meditação retira um ano de idade biológica.

Mais recentemente, o Dr. Jay Glaser, um médico com fortes antecedentes em meditação, decidiu acompanhar um dos químicos naturalmente existentes nos nossos corpos que pode estar ligado à longevidade. Ele mediu o nível de uma hormona de adrenalina chamada DHEA (dehidroepiandrosterona) nos meditadores.

Embora a função precisa desta hormona permaneça misteriosa, sabe-se que a DHEA atinge os seus níveis mais elevados por volta dos vinte e cinco anos de idade

e depois declina quase em linha recta, ano após ano, até que aos setenta anos só restam 5 por cento. O entusiasmo inicial sobre a DHEA desenvolveu-se quando foi injectada em grandes doses em animais de laboratório e mostrou notáveis propriedades antienvelhecimento. Os animais mais velhos mostravam-se revigorados, com uma melhor imunidade, maior tónus muscular e melhor memória.

Glaser descobriu que os níveis de DHEA eram significativamente mais elevados nos meditadores de todas as idades, comparados com um grupo equivalente de não meditadores. Isto aplicava-se tanto a

mulheres como a homens, sendo a diferença mais notória nos indivíduos mais velhos. Por exemplo, Glaser descobriu que os meditadores mais velhos tinham a mesma DHEA do que os não meditadores que eram cinco a dez anos mais novos. Ele interpretou estas descobertas para sugerir que a meditação, de alguma forma, aumenta a produção natural desta interessante hormona.

Os pesquisadores estudaram os efeitos de se dar DHEA a pessoas obtendo resultados mistos. Embora as experiências com a DHEA tenham mostrado que ela causa alterações nos níveis hormonais e pode melhorar a disposição das pessoas, ainda não se descobriu se tem os mesmos benefícios convincentes para a memória e vitalidade nos humanos como tem nos animais. Em todo o caso, é intrigante que uma simples técnica de meditação possa induzir alterações numa hormona que parece desempenhar um papel no processo de envelhecimento. Esta pista bioquímica apoia a experiência das pessoas que meditam, que muitas vezes dizem sentir-se mental e fisicamente mais jovens.

RASAYANAS – ERVAS PARA A LONGEVIDADE

As ervas representam uma grande parte da medicina Ayurvédica que nós ainda não abordámos. Muitos milhares de ervas medicinais são prescritas na Ayurveda e os médicos Ayurvédicos experientes muitas vezes incluem as ervas como parte do seu tratamento. Isto porque ervas não são o mesmo que medicamentos, mas são mais genéricas e com um efeito mais moderado. A forma mais simples de encarar as ervas é como comida concentrada. Uma das formas pelas quais as ervas são tradicionalmente classificadas é de acordo com o sabor, usando os seis *rasas* – doce, ácido, salgado, amargo, pungente e adstringente – que se aplicam à comida.

Contudo, as ervas são mais potentes e específicas na sua acção. Uma erva amarga como o quinino pode baixar o Pitta de imediato, ficando a mesma marcada como sendo útil para combater a febre e as inflamações. Um chili pungente pode drenar instantaneamente o excesso de muco, pois reduz o Kapha. Uma especiaria adstringente como o turmérico pode secar a fleuma numa garganta inflamada numa questão de minutos. No capítulo da dieta na parte III, indico algumas das ervas caseiras comuns que podem ser usadas em casa para equilibrar os seus *doshas*. Usar ervas combinadas com alimentos é um método seguro.

Para o tratamento de doenças, são empregues ervas mais fortes, que

precisam de supervisão médica. No nosso centro usamos ervas específicas no contexto da abordagem holística. As ervas Ayurvédicas são geralmente tiradas da planta inteira, o que reduz a possibilidade de efeitos secundários prejudiciais. A norma aqui é que os princípios activos da erva estão embalados na planta com outros químicos que os atenuam, contrabalançando os seus possíveis efeitos indesejáveis. Por outras palavras, na Ayurveda, a planta inteira faz parte da farmácia da natureza. Na medicina ocidental, porém, apenas o princípio activo é visto como sendo útil.

COMO ACTUAM AS ERVAS AYURVÉDICAS

Como se aplicam à longevidade, os textos Ayurvédicos listam algumas ervas especiais, isoladas ou combinadas, que são classificadas como *rasayanas*. A palavra por si só traduz-se como «nutrir a essência da vida». As *rasayanas* não são poções da juventude, são correctivos para a perda de memória nas células. Cada erva é um pacote de vibrações que se combina especificamente com uma vibração no corpo quântico.

O fígado, por exemplo, é composto a partir de uma sequência específica de vibrações ao nível quântico. No caso de mau funcionamento do fígado, alguma disfunção da sequência adequada nestas vibrações está a ocorrer. Segundo a Ayurveda, existe uma erva exactamente com esta mesma sequência e, quando aplicada, restaura o funcionamento do fígado.

O princípio que está aqui em acção é o da *complementaridade*. A complementaridade considera que a «natureza pensa da mesma maneira em toda a parte», um *slogan* Védico que quer dizer que a natureza usa os mesmos materiais para fazer as plantas, os minerais, os mantras ou os corpos humanos. Não são apenas moléculas semelhantes (embora seja o mesmo carbono que vai para o carvão, os dia-mantes, o açúcar e o sangue). O que é ainda mais básico são as vibrações subtis que mantêm as moléculas juntas; estes são os verdadeiros tijolos de construção da natureza, segundo os sábios Védicos. Elas são tão universais que, coisas que aparentemente não se relacionam entre si, como uma palavra em sânscrito e uma folha de louro, podem ser consideradas afins, se soubermos olhar com suficiente profundi-dade. Uma vez que existe semelhança por toda a parte na natureza, um médico Ayurvédico olha para as ervas, os sons primordiais, as pedras preciosas, as cores, os aromas e os alimentos como sendo igualmente apropriados para servirem como medicina. Da maneira como são usadas pela Ayurveda, as ervas não têm o mesmo efeito no corpo que têm os medicamentos ocidentais. Os nossos medicamentos combatem a dor, relaxam os músculos, substituem a

insulina deficiente ou a hormona da tiróide, etc.; as *rasayanas* introduzem um sinal subtil na fisiologia – elas

«falam» com os *doshas* e influenciam directamente o fluxo de inteligência interior.

As *rasayanas* têm uma associação próxima com a comida indiana e, portanto, são vendidas nos Estados Unidos como suplementos alimentares herbáceos e não

como produtos medicinais. Algumas frutas doces, como a groselha indiana (chamada *amla* ou *amalaki*), são consideradas *rasayanas* extremamente boas. (Na verdade, esta fruta em particular é a base da maior parte dos tónicos que se tomam desde os tempos ancestrais na Índia, tal como o ginseng é tomado na China.) Para quem se interessa por ervas medicinais, o conhecimento das *rasayanas* é fascinante, mas também extremamente complexo. Dezenas de plantas são tidas como capazes de rejuvenescer o corpo. Entre elas as seguintes têm nomes comuns na ervanária ocidental:

• *Gotu kola* e alho são específicos para o Vata.

• Aloé vera e açafrão são específicos para o Pitta.

• Énula-campana e mel são específicos para o Kapha (embora não seja uma erva, o mel é considerado o *shukra*, ou essência mais pura, do mundo das plantas).

Mas esta lista não inclui as *rasayanas* mais potentes, que só têm nomes indianos, entre elas a *amla*, *guggul*, *shatavari* e *ashwaghanda*.

O que torna as *rasayanas* complexas não é só o facto de se basearem em frutas e ervas. Para extrair o efeito desejado de um ingrediente, é preciso saber a altura de colhê-lo, a duração de tempo e método de cozinhá-lo e a proporção para o misturar com outras ervas. A receita para uma única *rasayana* pode necessitar de cinquenta ingredientes, cada um dos quais tendo de ser misturado cuidadosamente.

ERVAS REJUVENESCEDORAS

Após vários anos de investigações e ensaios, sentimos que a *rasayana* é um domínio precioso. Produziu algumas fórmulas autênticas que foram recreadas a partir das antigas receitas. Embora as *rasayanas* tenham sido usadas há milhares de anos pelos médicos Ayurvédicos

para aumentar a energia e a imunidade, ainda mal começámos a pesquisar cientificamente os benefícios para a saúde existentes por trás destes compostos herbáceos. As normas que regulam as ervas nos Estados Unidos permitem a distribuição de *rasayanas* somente como um coadjuvante da dieta; como tal, recomendamo-las para o uso geral. Não lhes são atribuídas quaisquer exigências de saúde nem se espera que sejam usadas como produto medicinal. (Se tiver sido diagnosticado com alguma doença específica, não utilize estas ou quaisquer outras ervas sem antes consultar um médico com formação em Ayurveda.)

Entra as melhores *rasayanas* que se conhecem encontra-se a *Chavanprash*, feita a partir da groselha indiana. Este fruto, que é uma das maiores fontes naturais de vitamina C, é conhecido como *Amla* ou *Dhatri* em sânscrito, que quer dizer, ter as qualidades curativas de uma enfermeira ou mãe. Tem sido classicamente usado

como rejuvenescedor para o sangue, coração, pulmões e tecidos reprodutivos. For-mulámos uma versão moderna de *Chavanprash* conhecida como *Biochavan*.

Outra *rasayana* Ayurvédica clássica importante é a *Rasayana Brahmi*, feita a partir da erva *gotu kola*. É tradicionalmente usada como revitalizante para o cérebro e sistema nervoso. Diz-se que tanto acalma a inquietação como aumenta a percepção.

Intrigados pela vasta literatura Ayurvédica clássica sobre as *rasayanas*, os pesquisadores empreenderam estudos nos Estados Unidos e na Europa para determinar quais as acções farmacológicas que estes preparados têm. Os ingredientes nestas *rasayanas* parecem ter potentes efeitos antioxidantes e também podem inibir a cascata de coagulação do sangue que está associada à libertação de hormonas do stresse.

Embora seja claramente precoce extrapolar estes estudos feitos com animais para os humanos, é animador que estes antigos compostos herbáceos estejam agora a receber uma séria atenção científica. As pesquisas em curso devem ajudar a clarificar o papel que estas fórmulas podem desempenhar em manter a saúde e reverter a doença.

As explicações dadas para os potenciais benefícios sugeridos por estudos preliminares apontam para o possível papel de químicos radicais-livres numa grande variedade de doenças. Os radicais-livres são peróxidos indesejáveis que há muito estão implicados no

aceleramento do processo de envelhecimento; uma das principais razões para a popularidade das vitaminas E, C e betacaroteno como suplementos de antienvelhecimento é a sua capacidade de aderirem aos radicais-livres e os removerem antes que possam causar malefícios aos tecidos vivos. Esperemos que uma maior compreensão do mecanismo e da acção das *rasayanas* venha ajudar a substanciar as antigas afirmações sobre os benefícios destes tónicos naturais para aumentar a vitalidade ao longo da extensão de vida de uma pessoa.

No Centro Chopra para o Bem-Estar em La Jolla, na Califórnia, temos usado preparados de *rasayanas* para aumentar a energia e a vitalidade nos nossos pacientes. Temos formulações diferentes para homens e mulheres e sentimo-nos estimulados pelos relatos subjectivos dos nossos pacientes. Outras informações de como ter acesso as estas formulações são fornecidas no anexo A.

QUESTIONÁRIO: SERÁ QUE ESTOU A ENVELHECER BEM?

Não existe um programa distinto de «extensão da vida» na Ayurveda, pela simples razão de que todas estas abordagens – dieta, exercício, rotinas diária e sazonal, meditação e as várias técnicas de cura – se destinam a aumentar a longevidade. Tendo em conta a saúde superior dos nossos pacientes actualmente, temos grande esperança de que se tenha feito um avanço quanto ao envelhecimento. Os textos Ayurvédicos clássicos definem cem anos como uma extensão de vida normal sem incapacitações ou doenças. O nosso objectivo aponta pelo menos para essa idade.

Será que pode provar a si mesmo que está a ficar mais jovem ao seguir este programa? Por mais simples que soe, sentir-se feliz e saudável é uma boa medida; ter um coração jovem é reconhecido como um indicador de vida longa. Numa base mais objectiva, os pesquisadores na Universidade de Duke compilaram uma pequena lista de factores de saúde relacionados à longevidade. Estatisticamente falando, as pessoas que têm uma boa avaliação em cada um destes pontos têm as melhores probabilidades de viverem por mais tempo do que a média.

O seguinte questionário baseia-se no inventário da Duke. A forma mais precisa de o usar é em conjunção com um exame físico completo, mas mesmo uma avaliação pessoal informal pode dizer-lhe muito. Sendo o mais honesto e objectivo que puder, responda a cada pergunta, atribuindo a si mesmo 10 pontos para Excelente

5 pontos para Médio

0 pontos para Abaixo do Médio

Ao chegar a uma pontuação final, siga o programa da Ayurveda por seis meses e depois volte a avaliar-se. Existe uma boa probabilidade de verificar uma melhoria surpreendentemente grande e é possível que esta ocorra bem antes do final dos seis meses.

Os seguintes factores são listados por ordem de importância relativa:
DOENÇA CARDIOVASCULAR:

Entre os seus pais e avós quantos sofreram um ataque cardíaco ou AVC prematuramente (antes dos 60 anos)?

Nenhum 10

pontos

Um ou dois

5 pontos

Três ou mais

0 pontos

O meu último resultado de colesterol foi

Excelente (abaixo de 200 mg)

10 pontos

Médio (220 mg)

5 pontos

Fraco (acima de 240 mg)

0 pontos

O meu último resultado de tensão arterial foi Excelente (120/70)

10 pontos

Razoável (130/90)

5 pontos

Fraco (140/95 ou mais)

0 pontos

ENVELHECER É UM ERRO > 175

(Para ser precisa, a tensão arterial deve ser medida três vezes, em períodos diferentes do dia.)

SATISFAÇÃO COM O EMPREGO:

Quando vou trabalhar de manhã sinto-me

Ansioso por novos desafios

10 pontos

Pronto para desempenhar a função, mas sem entusiasmo 5 pontos
Desinteressado – é só um emprego

0 pontos

CONSUMO DE TABACO:

Nos últimos cinco anos, eu

Não fumei

10 pontos

Fumei ocasionalmente

5 pontos

Fumei regularmente

0 pontos

FUNÇÃO FÍSICA:

Esta categoria inclui uma grande variedade de indicadores, como a coordenação física, respiração eficiente, tempo de reacção rápido, boa circulação, etc. Para se avaliar, compare o seu estado físico de hoje com o desempenho do seu corpo há dez anos.

Sinto-me quase na mesma

10 pontos

Noto algumas coisas que não estão bem

5 pontos

Estou a fazer tratamento de um estado diagnosticado 0 pontos

FELICIDADE:

No conjunto, a minha vida ultimamente tem sido Muito afortunada

10 pontos

Bastante boa a maior parte do tempo

5 pontos

Mais ou menos tão boa como a de qualquer pessoa 0 pontos

DEEPAK CHOPRA > 176

AUTO-AVALIAÇÃO DE SAÚDE:

Este ano a minha saúde geral tem sido

Excelente 10

pontos

Boa 5

pontos

Razoável ou fraca

0 pontos

INTELIGÊNCIA EM GERAL:

Nos testes de QI o meu resultado foi

Acima da média (120 ou mais)

10 pontos

Médio (100-110)

5 pontos

Abaixo da média (90 ou menos)

0 pontos

PONTUAÇÃO FINAL

***Para fazer a sua avaliação*:** uma pontuação perfeita (90 pontos) indica que tem toda a probabilidade de viver por mais tempo, talvez muito mais, do que a média nacional nos Estados Unidos (por volta dos 78 anos para as mulheres e 72

anos para os homens). Uma pontuação acima da média (entre 65 e 90) sugere que a sua esperança de vida será pelo menos de três anos a mais do que a norma nacional nos Estados Unidos e mais se já tiver passado da meia-idade. Uma pontuação média (45-65) indica uma esperança de vida média. Uma pontuação abaixo da média (abaixo de 40) indica que precisa de dar mais atenção à sua saúde. Não há razão para pânico, porque seguir o programa Ayurvédico deverá trazer-lhe rapidamente uma notável melhoria.

Para ter uma ideia mais precisa do ponto em que se situa, pode aprimorar a sua pontuação considerando mais alguns factores: *Idade*: resultados elevados querem dizer mais à medida que vai ficando mais velho. Se tiver mais de cinquenta anos, uma pontuação na ordem de 75-90 indica uma probabilidade acrescida de vida longa; a mesma pontuação não é tão significativa se tiver apenas trinta anos.

Hábitos do estilo de vida: sendo tudo igual, os hábitos regulares estão relacionados à vida longa; estes incluem comer três refeições por dia, ter oito horas de sono por noite, deitar-se a horas, etc. Ser casado também é um indicador de uma esperança de vida mais longa do que ser solteiro. O consumo de álcool deve ser mínimo ou nenhum; o alcoolismo é conhecido por baixar a esperança de vida.

Peso: manter um peso ideal é melhor, embora não haja problema em estar cinco a sete quilos acima do peso. A esperança de vida é mais curta se for obeso

(15 por cento ou mais acima do seu peso ideal) ou se o seu peso flutuou drasticamente ao longo do período de anos.

COMO MELHORAR A SUA PONTUAÇÃO

Como resultado da pesquisa extensiva efectuada sobre a meditação,

podemos validar que o nosso programa Ayurvédico pode melhorar cada um dos factores de longevidade da Universidade de Duke. Se colocarmos os resultados no contexto da Ayurveda como um todo, eles ainda ficam mais fortes.

• As pesquisas com as *rasayanas* sugerem que elas podem contrabalançar alguns aspectos prejudiciais do processo de envelhecimento, incluindo um efeito favorável na coagulação do sangue e uma redução da susceptibilidade aos carcinogénios. Os estudos preliminares sugerem que as *rasayanas* podem ser eficazes na eliminação de radicais-

-livres tendo um impacto positivo no processo de envelhecimento.

• Um estudo piloto sobre os efeitos da *panchakarma* sugere que este procedimento de purificação aumenta o efeito rejuvenescedor da meditação (dez indivíduos meditadores ficaram em média seis anos biologicamente mais jovens no período de um ano enquanto faziam regularmente *panchakarma*, em comparação com um ano e meio apenas com meditação).

O que está implícito em tudo isto é que um programa Ayurvédico completo devia ser ainda mais eficaz do que a meditação só por si e pode, de facto, levar a todos os efeitos rejuvenescedores prometidos nos textos antigos. Um programa básico incluiria meditação, dieta Ayurvédica adequada ao tipo de corpo, complementada com *rasayanas*, exercícios regulares, tratamento com *panchakarma* pelo menos uma vez por ano e os principais aspectos indicados na rotina diária ou a *dinacharya*, que será abordada no capítulo 11.

Parte III

Viver em Sintonia

com a Natureza

Capítulo 10

O Impulso para Evoluir

O

A frase «viver em sintonia com a natureza» tem um significado muito preciso na Ayurveda: ter desejos saudáveis que combinem com as suas reais necessidades.

Da maneira como a natureza o fez, o que precisa e o que quer não deveriam entrar em conflito. Isto deve-se a que todos os desejos têm origem no nível quântico, na forma de ténues vibrações cuja interacção dinâmica está sempre equilibrada. Se houver um desequilíbrio quer do corpo quer da mente, o corpo quântico envia um impulso correctivo que é registado na forma de alguma coisa que se deseja.

Neste momento, milhões de impulsos percorrem o seu sistema nervoso, transformando-se em todas as acções que empreendemos todos os dias. Querer beber água, por exemplo, satisfaz a necessidade individual de 50 triliões de células no seu corpo, cada uma das quais enviando uma mensagem a ser descodificada por receptores especiais no hipotálamo. Por sua vez, o hipotálamo faz a ligação mente-

-corpo ao fabricar os neurotransmissores específicos ou moléculas mensageiras, que o fazem pensar «Estou com sede».

Qualquer desejo natural percorre um caminho semelhante. Surge uma necessidade em alguma parte do corpo quântico, a ligação mente-corpo é feita no cérebro e depois o leitor sente um impulso para agir. Desde que as necessidades e os desejos se combinem, está a viver em sintonia com a natureza; o caminho do desejo não está obstruído. Idealmente, cada dentada de comida que ingerir deve saber-lhe deliciosamente e ao mesmo tempo satisfazer uma necessidade precisa de nutrientes.

A sua pele pode estar a pedir mais vitamina C para reparar danos resultantes de uma queimadura solar, um osso ilíaco em esforço pode estar a pedir mais cálcio e um músculo do braço flectido mais potássio.

Infelizmente, é muito fácil interferir neste caminho e quando o fazemos saí-mos da sintonia com a natureza. Em vez de confiarmos no corpo equilibrado para nos dizer quais os nutrientes de que necessita, muitas vezes tomamos vitaminas indiscriminadamente, comemos compulsivamente, ansiamos por demasiados doces e todo o tipo de comida de plástico. A moda actual da «extensão da vida» baseia-se

na falta de confiança no corpo, e na tentativa de adivinhar quais as suas fraquezas ao tentar enchê-lo com elevadas doses de vitamina E, betacaroteno, selénio ou qualquer que seja o novo nutracêutico que se tenha juntado à lista.

Não está provado que tomar suplementos de vitaminas e minerais por si só prolonga a vida. Ao contrário, estudos específicos conduzidos na Califórnia do Sul mostraram que as pessoas mais velhas que tomam obsessivamente vitaminas e só comem «comida saudável» não vivem para além da média, enquanto as pessoas que têm hábitos e estilo de vida equilibrados (deitar-se a horas, comer três refeições por dia, beber álcool só muito moderadamente, etc.) vivem até onze anos mais do que a norma.

Não é preciso ir ao extremo para tirar o máximo do seu corpo. O corpo é inteligente. Ao nível quântico ele sabe exactamente o que necessita, até ao último átomo e molécula de comida, à mais ténue lufada de ar que respira, à menor acção empreendida. Nos capítulos seguintes, saliento quais os tipos de alimentos, exercício e rotina diária e sazonal que a Ayurveda considera em sintonia com a natureza.

Embora sejam muito específicas, estas orientações não são regras, mas tópicos para o pôr em contacto com o seu corpo quântico. Uma vez restabelecido este contacto, a acção decorre com muito mais suavidade, as escolhas correctas tornam-se mais automáticas e os erros menos frequentes.

Antes de entrar nas especificidades, porém, gostaria de dizer algo mais sobre o caminho evolutivo em si.

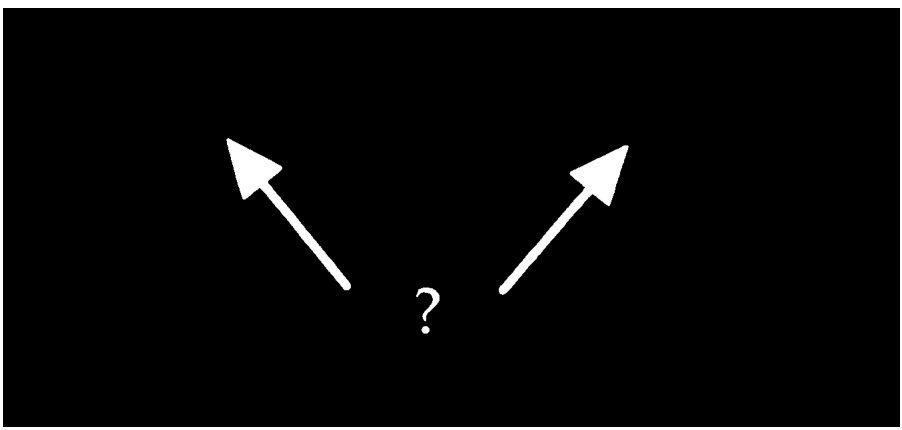
FAZER ESCOLHAS ACERTADAS

Para continuar a evoluir e a progredir na vida, o leitor tem de fazer as escolhas certas para si, dia após dia, minuto após minuto. As escolhas são infindáveis porque os desafios da vida são infindáveis, por isso, evitar todas as escolhas erradas parece impossível. Mas a Ayurveda diz que na verdade é fácil – uma vez que comece a escutar a sua própria natureza mais profunda.

Para cada decisão que tomar, importante ou trivial, o seu corpo quântico vê apenas uma escolha correcta, apesar de a sua mente poder reconhecer muitas. Esta confusão dá origem a um conflito interno. Porque é que um fumador puxa compulsivamente por outro cigarro, sabendo o mal que pode causar? Porque é que uma pessoa que come compulsivamente se serve mais uma vez quando não sente fome?

Lutar com estes conflitos é fútil – as nossas acções baseiam-se em demasiados processos individuais, estando todos eles a mudar constantemente. Vencer vírus ou bactérias letais é brincadeira de criança, comparado com a tentativa de vencer os hábitos autodestrutivos de uma pessoa. Por exemplo, todos sabemos que há pessoas com excesso de peso crónico que recorreram a tudo para se curar, a medicamentos, psi-quiatria, alteração de comportamento e até cirurgia, com pouco ou nenhum sucesso.

Na Ayurveda propomos uma solução mais simples. Em vez de lutar com todas as escolhas erradas que as pessoas provavelmente irão fazer na sequência de



desejos não saudáveis, pomos os nossos pacientes em contacto com a fonte dos seus desejos. Na fonte, todos temos desejos saudáveis. Em sânscrito, chama-se a isto *sattva*, uma palavra muitas vezes traduzida como «pureza». Uma tradução melhor para *sattva* é «o impulso para evoluir» e vou demonstrar porquê.

Na Ayurveda há três impulsos naturais a actuar em qualquer situação que se apresente. Um é *sattva*, o impulso para evoluir, para avançar, para progredir.

O segundo impulso é *tamas*, exactamente o oposto, o impulso para ficar na mesma ou regredir. Fixado entre estes dois opostos está o *rajas*, um impulso mais neutro que dita acção para seu próprio bem. Um diagrama dos três tem esta aparência: PROGREDIR

FICAR NA MESMA

(*SATTVA*)

(*TAMAS*)

(*RAJAS*)

Como pode ver, o *rajas* faz a pergunta «Como é que devo agir nesta situação?» O *sattva* favorece a escolha que for evolutiva, o *tamas* a que for estável. Os três impulsos são necessários à vida. Se estiver acordado até tarde, tentado a ver o segundo filme da madrugada na TV, um impulso diz-lhe para se ir deitar, enquanto o seu oposto lhe diz para continuar ali. Isto é o *sattva* e o *tamas* em conflito, com o *rajas* actuando como espora, incitando-o a escolher.

A natureza fez-nos de maneira que as nossas mentes actuem intrinsecamente de acordo com estes três *gunas* ou tendências (por vezes também são chamados

«os *doshas* mentais»). As pessoas podem ser classificadas de acordo com qual destes três *gunas* é geralmente dominante.

As pessoas rajasicas gostam de agir. As suas mentes estão constantemente em acção e têm uma tendência para a impaciência, impulsividade e saídas quinéticas de todos os tipos.

As pessoas sattvicas gostam de progredir. As suas mentes não se detêm na acção para seu próprio benefício, mas apenas na acção que seja criativa, que apoie a vida e seja saudável.

As pessoas tamasicas gostam de ficar na mesma. As suas mentes não gostam de agir; gostam de rotinas estabelecidas e têm tendência para o *status quo*.

Estes tipos não são padronizados, uma vez que todas as pessoas têm elementos de cada um deles. Mas todos nós conhecemos tipos puramente rajasicos –

extrovertidos, cheios de energia infindável, pessoas que avançam por onde os anjos temem pisar. E conhecemos tipos puramente tamasicos – lentos para se moverem, resistentes a novas ideias, tradicionalistas ao extremo para quem as melhores coisas na vida estão sempre no passado. (Os médicos Ayurvédicos que vêm da Índia para os Estados Unidos muitas vezes abanam a cabeça e dizem que o povo norte-

-americano é irremediavelmente rajasico, cuja criatividade e ambição precisam mais de um elemento delicado e purificador de *sattva*.) Embora tenhamos sido moldados pela natureza, tornarmo-nos mais sattvicos é um objectivo meritório, pois é o *sattva* que torna uma pessoa mais criativa, mais saudável e mais feliz.

O segredo das pessoas sattvicas é que elas têm naturalmente desejos saudáveis. Desejos não saudáveis podem surgir em qualquer pessoa devido ao *ama* mental.

Deve lembrar-se de que o « *ama* mental» é o termo usado para as impurezas ou tendências negativas na mente. *Sattva* é a força da pureza que as combate. Os sábios Ayurvédicos dizem que o *ama* mental é produzido por:

• Emoções negativas – raiva, medo, autocrítica, cobiça, ressentimento.

• Stresse psicológico – problemas familiares, tensões no trabalho, perda de dinheiro ou do emprego, divórcio, morte na família.

• Letargia, inércia mental.

• Ambientes insalubres.

• Contacto com a negatividade das outras pessoas.

• Livros ou outras formas de entretenimento violentos, rudes ou chocantes.

O debate sobre se é moralmente correcto mostrar violência na televisão deixa de fora a questão essencial, segundo a Ayurveda. O que está em questão é a saúde. A visão da violência é traduzida em químicos não saudáveis no corpo, levando ao acumular de *ama* nos nossos pensamentos assim como nas nossas células. Todos têm o direito de se exporem ao tipo de influência que quiserem, mas o papel do médico é advertir contra estas influências que prejudicam o nosso bem-

-estar. Evitar o *ama* mental é assim considerado uma medida de prevenção contra os desequilíbrios que acabam por levar à doença.

Não pode forçar o seu corpo a fazer escolhas evolutivas. Se estiver a comer os alimentos errados, a fumar cigarros uns atrás dos outros, a beber em excesso ou a fazer qualquer outro tipo de escolha não saudável na sua vida diária, existe algum bloqueio algures no seu caminho do desejo. Alguma impureza está a mantê-lo afastado do seu ser quântico. Já indiquei várias técnicas para remover esses bloqueios.

Todas estas, desde o *panchakarma* à meditação e à técnica da bem-aventurança, removem quantidades tremendas de impurezas de cada vez que as usa.

Algum tempo depois, com o uso continuado das técnicas Ayurvédicas, vai ver o seu lado sattvico a emergir, por mais bloqueado que o seu sistema estivesse

no estado inicial. Quando isso acontecer, está a aproximar-se do lugar chamado saúde perfeita. O *sattva* está mais perto do coração da natureza, porque tudo na natureza se expande, evolui e cresce. O *sattva* existe em nós como o nosso instinto pelo equilíbrio, as nossas atitudes em prol da vida, o nosso sentimento inato de dignidade e respeito pelos outros e o nosso amor. Quanto mais cresce no *sattva*, mais vive na pureza sem esforço e na direcção da evolução mais elevada. Então e, só então, a frase «viver em sintonia com a natureza» revela o seu verdadeiro significado.

COMO AUMENTAR O *SATTVA*

A Ayurveda diz que muitos tipos diferentes de influências podem aumentar o *sattva*, enquanto ao mesmo tempo minimizam o *ama*. Algumas recomendações são familiares para nós: consumir comida e água puras, evitar toxinas óbvias, tais como pesticidas e ter uma noite inteira de sono. O descanso adequado é necessário para trazer à tona o

lado claro e feliz da mente.

Passe tempo ao ar livre na natureza, andando no bosque e na montanha ou junto ao mar, lagos e cursos de água; ouça o som do vento, o refrulho das árvores e o cantar dos pássaros – tudo isto purifica os sentidos e fá-lo voltar à sua fonte na natureza. Na Ayurveda consideramos tudo o que apoie a vida como sendo sattvico, por isso, nutrir emoções positivas e proteger os relacionamentos é vital – a ausência de amor e atenção na sua vida prejudica o *sattva* muito mais do que qualquer dieta errada.

Além disso, os seguintes tópicos, estabelecidos há milhares de anos nos textos Védicos e que ecoam nas mais puras tradições de todas as culturas, servem como guias testados pelo tempo para aumentar o *sattva* na vida diária:

• Seja agradável e tolerante com toda a gente.

• Aja reflectidamente, não por impulso.

• Contenha a raiva ou a crítica, mesmo quando sente que é justificada (as pessoas sattvicas não apontam as fraquezas dos outros «para seu próprio bem»).

• Reserve tempo todos os dias para o divertimento, relaxamento e boa companhia.

• Acorde com o Sol pela manhã, e veja o pôr do Sol ao fim do dia e ocasionalmente dê um passeio ao luar, especialmente se estiver lua cheia.

• Coma alimentos leves e naturais, favorecendo o leite, o açafrão, o arroz e *ghee* (manteiga clarificada) – uma lista completa de alimentos sattvicos é apresentada na página 231, juntamente com o argumento mais profundo para aderir a uma dieta pura.

• Seja generoso com os outros de todas as formas – dando presentes e cumprimentando as pessoas que o rodeiam, realçando o que têm de

melhor, deixando que os outros o engrandeçam em vez de tentar engrandecer-se a si próprio. Para uma pessoa sattvica, todos os relacionamentos existem antes de mais como uma oportunidade de dar.

O complemento para esta atitude básica é que a natureza sempre providenciará o suficiente para preencher as necessidades de cada um. Quando este tipo de generosidade e confiança floresce verdadeiramente, uma pessoa sattvica não tem nada a temer da vida e tem tudo a receber dela; pode deixar a vida acontecer sem a forçar.

Capítulo 11

Rotina Diária – Nadar ao Sabor

das Ondas da Natureza

Todos os dias o Sol nasce, põe-se e centenas de coisas diferentes acontecem pelo meio. A natureza é tão maravilhosamente organizada que por mais diferentes que estas coisas sejam, elas encaixam num só ritmo. Na verdade, existem muitos ritmos aninhados uns nos outros, rodas dentro de rodas. A medicina moderna des-vendou muitos dos ciclos mais óbvios nos nossos corpos – o coração que bate a cada três quartos de segundo, os pulmões que incham para inalar o ar dez a quarenta vezes por minuto. Mas muitas das alterações do corpo continuam a ser um mistério. Porque é que uma pessoa pesa o seu máximo às sete da noite, como a ciência descobriu? Porque é que as nossas mãos estão mais quentes por volta das duas horas da madrugada?

A resposta da Ayurveda é que existem «ciclos mestres» em nós orientados pelo corpo quântico. Todos os dias duas ondas de mudança percorrem-nos, cada uma delas trazendo um ciclo Kapha, depois um Pitta e finalmente um ciclo Vata.

Estas três fases acontecem desde o nascer ao pôr do Sol e depois novamente do pôr ao nascer do Sol. Os tempos aproximados são os seguintes: PRIMEIRO CICLO

SEGUNDO CICLO

06h – 10h – Kapha

18h – 22h – Kapha

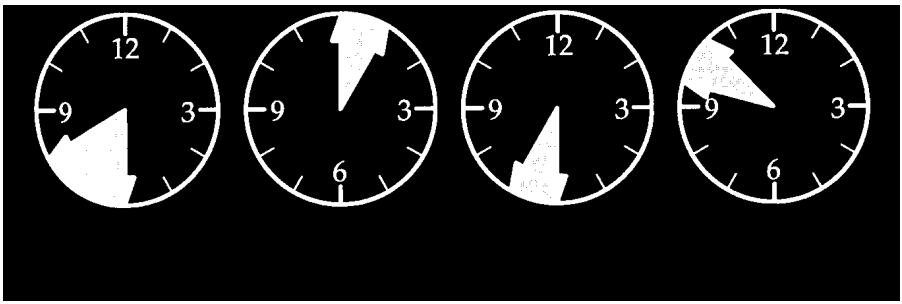
10h – 14h – Pitta

22h – 02h – Pitta

14h – 18h – Vata

02h – 06h – Vata

Um dos aspectos mais básicos de viver em sintonia com a natureza é respeitar estes ciclos mestres que apoiam a nossa existência física. O nosso objectivo é nadar ao sabor das ondas da natureza, não lutar contra elas. Na verdade, os nossos corpos já o fazem ou estão a fazer o melhor que podem diante dos nossos hábitos contrários.



Ao amanhecer, o dia começa num período Kapha. É fácil de ver porque o amanhecer é considerado Kapha – ao acordar, o corpo está lento, pesado, relaxado e calmo, que são qualidades do Kapha. A altura mais fisicamente activa e também o pico do apetite acontece ao meio-dia, no meio do primeiro período Pitta. O Pitta é responsável por metabolizar a comida, por distribuir a energia e por um funcionamento físico em geral mais eficiente. Isto ajuda a explicar porque o trabalho fabril atinge um pico de eficiência ao meio-dia. Este primeiro ciclo termina com um período Vata, que começa às 14 horas. O Vata controla o sistema nervoso e, na realidade, os pesquisadores descobriram que as pessoas têm um melhor desempenho em testes mentais durante a tarde.

As alturas em que consegue ser mais rápido com os números (15 horas) e ter uma maior destreza manual (16 horas) estão dentro deste período Vata.

O segundo ciclo do dia repete a mesma sequência do Kapha, Pitta e Vata, mas eles adquirem uma aparência diferente. O anoitecer é relaxado e lento, tal como o amanhecer, mas o Sol volta a trazer o corpo para um ponto estável de descanso. Agora, o Kapha tem tendência para a inércia. Do mesmo modo, o apetite do Pitta não é tão forte à noite como ao meio-dia. O Pitta digere o jantar depois de o leitor se deitar, mas uma vez que o corpo está a dormir, o calor é

usado para o manter quente e para abastecer a reconstrução dos tecidos, que acontece principalmente à noite. O período Vata nas horas ao amanhecer expressa-se através do sistema nervoso, mas em vez de pensar rapidamente como faz à tarde, o leitor entra num sono de sonho activo (chamado REM ou sono de «movimento rápido dos olhos»), quando os impulsos do cérebro estão mais activos por toda a noite. E assim o círculo do dia está completo.

UM DIA NO RITMO PERFEITO

Se aprender a nadar ao sabor destas grandes ondas do Vata, Pitta e Kapha, o seu corpo vai instintivamente sintonizar os seus subciclos, as suas muitas rodas dentro de rodas, para lhes dar seguimento. Como seria viver um dia no ritmo perfeito?

A Ayurveda fornece um horário ideal chamado *dinacharya*, ou rotina diária, que nos mostra como seria.

***DINACHARYA*: A ROTINA DIÁRIA** Quatro períodos de tempo pivô estabelecem o ritmo de todo o ciclo do dia: 06h – 08h

12h – 13h

18h – 19h

21h30 – 22h30

LEVANTAR

ALMOÇO

JANTAR

DEITAR

ROTINA DIÁRIA – NADAR AO SABOR DAS ONDAS DA NATUREZA > 189

As horas dadas são para o começar de uma actividade – a manhã começa entre as 6 e as 8 da manhã, o almoço começa algures entre o meio-dia e a 1 da tarde e por aí fora. Estes períodos são aproximados e mudam com as estações. A Ayurveda dá preferência a que se siga o Sol e se levante uma hora antes do amanhecer todos os dias do ano. Ao levantar-se durante um período Vata, aproveita as vantagens do Vata de leveza, entusiasmo e frescura. Estas são infundidas no seu corpo mesmo antes do nascer do Sol e permanecem ao longo do todo o dia.

Esperar demasiado e entrar no período Kapha que se segue (das 6 às 10 da manhã) faz com que acorde a sentir-se mais apático, pesado e menos fresco. Estas qualidades também o acompanharão durante todo o dia; na verdade, se o leitor costuma levantar-se tarde ano após ano, vai incutir estas qualidades Kapha nos seus *doshas* e vai sentir-se

cronicamente «sonolento».

Se quisesse esquematizar o dia ideal, este organizar-se-ia naturalmente em torno dos quatro pontos pivô:

Levantar: 06h – 08h

• Acorde sem um despertador.

• Beba um copo de água morna (para estimular os movimentos matinais regulares dos intestinos).

• Urine; movimente os seus intestinos (sem forçar).

• Escove os dentes.

• Limpe a língua se estiver com uma cobertura.

• Massaje o corpo com óleo de sésamo (*abhyanga*).

• Tome banho (em água morna, não demasiado quente ou fria).

• Faça exercício: Saudação Solar (página 244).

• Posições de yoga (página 257).

• Respiração equilibrada (*Pranayama*, página 275).

• Medite.

• Tome o pequeno-almoço.

• Dê um passeio a meio da manhã (por meia-hora).

Almoço: 12h – 13h

• Almoce cedo (deverá ser a maior refeição do dia).

• Sente-se silenciosamente durante cinco minutos depois de comer.

• Caminhe para ajudar a digestão (5 a 15 minutos).

• Medite no final da tarde.

Jantar: 18h – 19h

• Jante moderadamente.

• Sente-se silenciosamente durante cinco minutos depois de comer.

• Caminhe para ajudar a digestão (5 a 15 minutos).

Deitar: 21h30 – 22h30

• Tenha actividades suaves no final do dia.

• Deite-se cedo, mas pelo menos três horas depois do jantar.

• Não leia, coma ou veja TV na cama.

Claro que isto é um calendário muito completo, mas apresso-me a dizer que centenas dos nossos pacientes (e as suas famílias) cumprem a *dinacharya* e têm tempo abundante para seguirem vidas activas. Se está hesitante em alterar o seu horário, esteja descansado que pode ser tão ocupado como um médico se souber como nadar ao sabor das ondas da natureza. O que está em causa ao tornar o seu dia organizado é que toda a sua actividade se torna mais saudável, mais agradável e mais eficiente. Ganha mais tempo do que perde e é tempo de qualidade.

Repare que os principais exercícios são caminhar, depois posições delicadas de yoga acompanhadas de meditação. A maior parte dos outros aspectos dispensa explicações. Gostaria apenas de acrescentar alguns pontos acerca de cada período do dia.

Levantar: 06h – 08h

A manhã é um período especial na Ayurveda, é quando a natureza envia as suas mensagens mais delicadas e a pessoa está mais sensível a elas. O seu sistema nervoso foi construído para que a visão do amanhecer, do ar calmo da sua pele, dos ténues sons dos pássaros e dos animais a acordarem estabeleçam um cenário de renovação. Alerta à menor influência, todo o corpo está em silêncio e num equilíbrio delicado.

Quando acorda, deve sentir-se alerta e de cabeça limpa, sem preocupações pendentes do dia anterior, indicando que o seu sistema nervoso está pronto para ser renovado. É prejudicial perturbar ou ignorar esta oportunidade única de ser naturalmente recriado. A escritora Joan Mills expressou lindamente o carácter especial do amanhecer: «Da simplicidade do amanhecer nascem momentos que estão profundamente além da explicação e poderosamente além do

sentimento.

Há manhãs em que uma pequena e isolada alegria traz mais convicção do que um mês de aflição.»

Medicamente falando, o corpo calibra precisamente o equilíbrio bioquímico correcto para um dia inteiro de actividades. Ele também esvazia o sistema de des-

perdícios do dia anterior, razão pela qual a evacuação matinal é valiosa antes de começar o ciclo do novo dia. Ter um movimento dos intestinos nesta altura é uma coisa que pode estimular suavemente bebendo um copo de água morna e depois permitir-se a estar na casa-de-banho durante uns cinco minutos para ver se o corpo pretende ter um movimento de intestinos. Se não, não se preocupe. Com o tempo, ao manter esta prática regularmente, a maior parte das pessoas descobre que um instinto de evacuação matinal vai emergir.

Ao escovar os dentes, a Ayurveda diz que deve limpar a cobertura branca da língua, se esta se tiver formado de um dia para o outro. Este é o resíduo do *ama*, seja da refeição da noite anterior, seja de um desequilíbrio mais profundo. Nem toda a gente acorda com uma cobertura branca na língua, por isso, este passo é opcional.

Conforme a sua dieta for melhorando e for ficando com um melhor equilíbrio, a cobertura tende a desaparecer.

A *dinacharya* pede-lhe para fazer muitas coisas diferentes ao amanhecer.

É preciso disciplina para fazê-las todas. A sua rotina fica acrescida em cerca de uma hora, o que é uma grande mudança. Mas as recompensas também são grandes. Quando os nossos pacientes seguem completamente a sua rotina matinal, dizem sentir-se estimulantemente saudáveis, o que não se equipara ao que sentem aqueles que a descuidam ou não a praticam regularmente.

Tente introduzir alguns novos elementos no seu horário actual e veja em que grau se sente confortável com eles. Por ordem, as coisas mais importantes a acrescentar são:

1. Acordar cedo (de madrugada).

2. Meditação.

3. Exercícios Ayurvédicos: Saudação Solar, posição de Yoga.

4. Massagem com óleo.

A meditação já foi abordada e os exercícios Ayurvédicos vão sê-lo posterior-mente, num capítulo à parte. Resta a massagem com óleo (*abhyanga*), que é uma das partes mais agradáveis da *dinacharya* assim como uma forma privilegiada para equilibrar o *dosha* Vata.

Massajar suavemente todo o corpo com uma camada fina de óleo antes de tomar banho dá à sua pele uma sensação de calor e maleabilidade, um equilíbrio perfeito para o frio seco do Vata. Os nossos pacientes do tipo Vata relatam que têm menos propensão para se sentirem ansiosos e dispersos durante o dia se fizerem a sua massagem matinal regularmente. Na verdade, toda a gente beneficiaria enorme-mente em equilibrar o seu Vata logo ao iniciar do dia. A pele contém milhares de nervos cutâneos que estão ligados a todas as partes do corpo. A ciência também reconhece que a pele é uma importante produtora de hormonas endócrinas.

Em termos científicos, a massagem matinal actua acalmando os dois principais sistemas do corpo, o sistema nervoso e o sistema endócrino. Não é de admirar que nos tempos antigos a *Charaka* não poupasse elogios à prática de *abhyanga*,

defendendo que ela rejuvenesce a pele, tonifica os músculos, elimina impurezas e promove a juventude. Massajar-se a si próprio também é uma boa forma de começar o dia relaxado, o que a Ayurveda considera extremamente importante. As pessoas que enfrentam o dia como uma luta contra o tempo não têm as melhores hipóteses no equilíbrio perfeito.

Eis como é feita a *abhyanga*.

COMO FAZER UMA MASSAGEM COM ÓLEO

(*ABHYANGA*)

Uma vez que esta é uma massagem muito suave, não necessita de mais de um simples quarto de chávena de óleo morno. Use um óleo refinado de frutos secos ou sementes que se vende em lojas de produtos saudáveis. Também pode encomendar óleos aromatizados

com ervas (página 288). Os tipos Vata dão-se melhor com óleo de sésamo e amêndoa; os Pittas reagem melhor ao óleo de coco e os Kaphas beneficiam de óleos suaves ou mornos como o de girassol ou sésamo.

Para aquecer o óleo: ponha três ou quatro colheres de sopa de óleo numa chávena ou garrafa de plástico e ponha-a numa tigela com água bastante quente. Espere um minuto ou dois até o óleo atingir a temperatura da pele.

Ou pode pôr o óleo numa chávena de vidro e aquecê-la durante dez ou quinze segundos no microondas, *tendo muito cuidado para não o aquecer de mais*.

Tecnicamente, é melhor usar óleo curado que tenha sido submetido a alta temperatura apenas por um breve período. Pode aquecer cuidadosamente o seu óleo a 100 graus célsius, assegurando-se de vigiá-lo permanentemente para evitar um possível fogo.

O melhor lugar para efectuar a massagem é na casa de banho. Por melhor que seja para a sua saúde, não há dúvida de que a *abhyanga* provoca sujidade.

Por mais cuidado que tenha, algum óleo vai espalhar-se à sua volta. Para minimizar isto, use um plástico (pode ser usado um saco grande para lixo) para cobrir o chão, enquanto faz a sua massagem. Ou então ponha um pequeno banco de plástico na banheira e faça a massagem lá. A mini-massagem indicada no final deste capítulo também causa menos sujidade.

MASSAGEM DO CORPO TODO (5-10 MINUTOS)

Comece pela cabeça: deite uma colher de sopa de óleo morno no coro cabeludo. Usando a palma da mão e os dedos, massaje vigorosamente o óleo para que penetre na pele. Afague todo o coro cabeludo com pequenos movimentos circulares, como se estivesse a lavá-lo com champô. Passe para o rosto

ROTINA DIÁRIA – NADAR AO SABOR DAS ONDAS DA NATUREZA > 193

e orelhas, massajando mais delicadamente. Massajar delicadamente as

têmporas e a parte de trás das orelhas é especialmente bom para acalmar o *dosha* Vata.

Aplique um pouco de óleo nas mãos e massaje o pescoço, à frente e atrás, e depois os ombros. Use a palma da mão e os dedos.

Massaje vigorosamente os braços, com um movimento circular nos ombros e cotovelos e movimentos longitudinais nas partes longas.

Comece a *abhyanga* com uma massajem vigorosa do coro cabeludo.

É importante que massaje menos vigorosamente quando chegar ao tronco.

Com movimentos amplos e circulares, massaje delicadamente o peito, o estômago e a parte inferior do abdómen. (Tradicionalmente, a Ayurveda aconselha movimentos no sentido horário.) Sobre o osso esterno usa-se um movimento vertical ascendente e descendente.

Aplique um pouco de óleo nas mãos e alcance, sem fazer esforço, as costas e a coluna – use movimentos verticais ascendentes e descendentes ou o que conseguir.

Massaje vigorosamente as pernas como fez com os braços – com movimentos circulares nos tornozelos e joelhos e longitudinais nas partes longas.

Com o pouco óleo que restou, massaje vigorosamente os pés e dedos dos pés.

Lavar para tirar o óleo: deixar uma fina camada quase imperceptível de óleo no corpo é considerado benéfico para a tonificação da pele, equilibrando o Vata e mantendo os músculos aquecidos durante o dia. Por isso, deve lavar-

-se com água morna e não quente e usar um sabonete suave. Se lhe ficar bem o cabelo lustroso, deixe também um pouco de óleo no seu coro cabeludo, mas a maior parte das pessoas vai precisar de usar champô.

MINI-MASSAGEM (1-2 MINUTOS)

Fazer uma *abhyanga* do corpo todo por vezes leva demasiado tempo para o horário matinal das pessoas, mas é tão benéfica que preferimos

que faça uma pequena massagem do que não faça nenhuma. As partes do corpo mais importantes a cobrir são a cabeça e os pés. Pode trabalhá-las sentado na beira da banheira durante um minuto de manhã. Esta mini-massagem utiliza apenas duas colheres de sopa de óleo.

Pegue numa colher de sopa de óleo e esfregue-a no coro cabeludo, com os mesmos movimentos pequenos e circulares descritos acima. Use a palma da mão e a ponta dos dedos.

Massaje a fronte de ponta a ponta com a palma da mão.

Massaje delicadamente as têmporas, com movimentos circulares e depois esfregue delicadamente a parte exterior das orelhas.

Massaje a parte da frente e a parte de trás do pescoço.

Pegando na segunda colher de sopa de óleo, massaje ambos os pés usando a palma da mão. Passe óleo em volta dos dedos dos pés com as pontas dos dedos das mãos. Usando as palmas das mãos, massaje vigorosamente as solas dos pés com movimentos longitudinais activos. Fique sentado tranquilamente por alguns segundos para relaxar e deixar o óleo penetrar, depois tome banho normalmente.

ROTINA DIÁRIA – NADAR AO SABOR DAS ONDAS DA NATUREZA > 195

ALMOÇO: 12h – 13h

Para apanhar o Pitta no seu período máximo do dia, é melhor almoçar cedo, ao meio-dia ou um pouco antes. O Pitta atiça o *agni*, o fogo digestivo, ao seu máximo fulgor nesta hora; por isso, a Ayurveda recomenda que o almoço seja a maior refeição do dia. Uma vez que a maioria das pessoas não efectua trabalho físico pesado, o almoço não tem de ser enorme e substancial. Coma somente o que comeria normalmente ao jantar.

Para evitar ficar sonolento durante a tarde, não beba álcool ao meio-dia; a água morna é a bebida que melhor promove uma boa digestão. Em qualquer caso, minimize o chá gelado, a água gelada ou bebidas gaseificadas muito frias. Todas elas apagam o *agni* e tornam mais difícil a digestão da refeição.

Dois outros passos irão lembrar o corpo do seu ritmo diário. O primeiro é sentar-se à mesa em silêncio durante cinco minutos depois de acabar de comer, de preferência em silêncio. O segundo é dar um

curto passeio ao ar livre ou deitar-se durante cinco minutos após a refeição. Ambos estabilizam o sistema e ajudam a dar início ao processo digestivo.

JANTAR: 18h – 19h

Logo depois de chegar a casa do trabalho, é o momento para a meditação da tarde. Pode preparar-se para ela com um conjunto de posições de yoga e cinco minutos de respiração equilibrada, tal como de manhã. Deitar-se antes por alguns minutos também elimina a agrestia de um longo dia de trabalho e torna a meditação muito mais profunda.

Tal como com o almoço, o jantar vem cedo para apanhar um período no ciclo diário. Neste caso, as seis horas são o começo de um período Kapha, quando o corpo quer ter sossego. Não é boa ideia abastecer o seu sistema em demasia nesta altura, uma vez que o Pitta não vai estar lá para digerir o jantar antes das dez da noite, quando já estiver deitado. A maior potência digestiva ocorre à tarde, o que também possibilita tempo em abundância para uma digestão completa. A Ayurveda dá bastante relevo a que a digestão seja completa, uma vez que a comida semidigerida é o que cria o *ama*.

O jantar deve ser uma refeição menor do que o almoço. Para muitas pessoas, uma tigela de sopa com torradas, chá de ervas e fruta fresca é o adequado. É provável que o leitor não esteja habituado a comer uma refeição mais leve ao jantar do que ao almoço, mas experimente para variar. Vai ficar agradavelmente surpreendido ao sentir como o seu corpo fica calmo e confortável quando não tem de digerir rações inteiras à noite. A Ayurveda adverte acerca dos alimentos fermentados, como o queijo, as natas e o iogurte à noite; é melhor evitar a carne vermelha, uma vez que é mais difícil de digerir.

Água morna ou chá são as bebidas de eleição à noite. A Ayurveda não faz rodeios em considerar o álcool uma toxina que não tem lugar numa vida saudável, mas eu reconheço que muitas pessoas tomam bebidas alcoólicas depois do trabalho. A regra básica é não beber álcool por si só e não o tomar gelado. O melhor é eliminar de todo a hora do *cocktail* e jantar cedo. O consumo de álcool com a refeição deve ser moderado – um copo de vinho, por exemplo, ou uma cerveja.

Uma pequena caminhada após o jantar ajuda a promover a digestão e prepara o sistema para um serão tranquilo passado a ler, a ouvir

música ou a conversar com os amigos e a família. Evite os filmes predominantemente de acção e a TV até horas tardias da noite, uma vez que não é bom ter demasiados estímulos antes de se deitar.

DEITAR: 21h30 – 22h30

Para acordar ao amanhecer, a sua hora de deitar tem de ser cedo. Em sintonia com o ciclo Kapha que é o último da noite, os tipos Kapha já têm uma preferência em se deitar cedo; este é o ideal Ayurvédico para todas as pessoas. Permite que os ritmos do corpo se desacelerem naturalmente, dá um sono mais profundo e relaxante e proporciona ao corpo o tempo para regenerar novos tecidos, o que acontece sobretudo à noite. (Já mencionei que ter uma noite inteira de sono tem sido relacionado com a longevidade.)

Se deixar passar muito tempo depois das dez horas, o período Pitta que se segue vai fazê-lo querer ficar activo novamente – é por isso que as pessoas se sentem sonolentas no começo da noite, para depois terem uma onda de energia por volta da meia-noite, que é o pico absoluto do período Pitta. Deitar-se cedo é uma proposta do tipo tudo ou nada, no que diz respeito aos ritmos do seu corpo. Portanto, incentivo-o a tentar deitar-se à hora Ayurvédica. Uma semana de autodisci-plina pode ser uma revelação em termos do quanto se sente bem no dia seguinte.

Para experimentar um dia no ritmo perfeito, precisa de uma noite de sono perfeito.

O MUNDO SEM NÓS > 197

Capítulo 12

Dieta – Comer para Um Equilíbrio Perfeito

Na Ayurveda, uma dieta equilibrada não gira à volta de gorduras, carbohidratos e proteínas, nem as calorias, as vitaminas e os minerais são alvo de atenção directa. Conhecemos estes nutrientes intelectualmente, não através da experiência directa. O leitor não pode detectar a vitamina C no seu sumo de laranja, muito menos a diferença entre ela e a vitamina A. Na sua maior parte, a nutrição ocidental vem das análises laboratoriais. A nutrição Ayurvédica vem directamente da natureza. Quando as suas papilas gustativas se encontram com uma dentada de comida, uma enorme quantidade de informação útil é enviada aos *doshas*. Traba-lhando apenas com esta informação, a Ayurveda permite-nos ingerir uma dieta equilibrada naturalmente, guiada pelos nossos próprios instintos, sem transformar

a nutrição numa dor de cabeça intelectual.

Quando a comida fala com os seus *doshas*, ela diz muitas coisas, porque os diferentes *gunas* – pesados e leves, secos e oleosos, quentes e frios – estão presentes nela. Mas a informação principal está contida no seu paladar. A Ayurveda reconhece seis paladares, ou *rasas*: doce, ácido, salgado, amargo, pungente e adstringente.

Todas as comidas condimentadas são pungentes. O adstringente é o paladar que faz enrugar a boca. A tanina no chá é adstringente, tal como o paladar seco e farinhento dos feijões.

Na Ayurveda uma dieta equilibrada deve conter os seis *rasas* em todas as refeições. O seguinte menu de jantar seria equilibrado: Salada de alface amarga (amargo e adstringente).

Frango assado na grelha com arroz cozido a vapor (salgado, ácido, pungente, doce).

Gelado de baunilha (doce).

Mesmo que elimine o gelado como sobremesa, esta refeição continuará equilibrada, uma vez que tem os seis paladares. Se o frango assado na grelha fosse subs-

tituído por frango assado no forno, os *rasas* pungente e amargo ficariam em falta; eles poderiam ser compensados acrescentando algumas fatias de tomate (doce e ácido) e rabanete (pungente) à salada.

Não é necessário sobrecarregar a refeição com cada paladar. Apenas uma pitada de ervas e especiarias acrescentam o pungente e o amargo a uma refeição.

Também não é bom deixar os mesmos paladares dominarem dia após dia. A regra básica é dar ao corpo os seis *rasas* a cada refeição para que ele possa reagir à comida de forma completa.

SATISFAZER OS *DOSHAS*

O paladar também pode ser usado para equilibrar um *dosha* exacerbado, uma vez que cada *dosha* está à espera dos paladares que o levam ao equilíbrio.

O ***Vata*** é equilibrado pelo *salgado*, ácido e doce.

O ***Pitta*** é equilibrado pelo *amargo*, doce e adstringente.

O ***Kapha*** é equilibrado pelo *pungente*, amargo e adstringente.

(O paladar em itálico é o que tem o efeito mais forte em diminuir o *dosha*.) Esta informação básica abre a porta para uma riqueza de conhecimento acerca do que o seu tipo de corpo deve comer. Nos capítulos seguintes, iremos desenvolver este vasto campo. A nossa discussão abrange os seguintes assuntos: **DIETAS DO TIPO DE CORPO:**

Vata

página 199

Pitta

página 204

Kapha

página 209

Os Seis Paladares

página 214

Agni – O Fogo Digestivo

página 221

Uma Dieta Bem-Aventurada

página 230

DIETAS DO TIPO DE CORPO

O guia mais básico para o que deve comer é o seu tipo de corpo. Se o seu tipo for o Vata, este *dosha* quer ser equilibrado com paladares diferentes dos do Pitta e do Kapha. Digamos que duas pessoas estão a almoçar na esplanada de um café e ambas pedem uma salada à chefe, chá gelado e sorvete de limão. Se uma pessoa for do tipo Pitta, isto é um excelente almoço, pois o paladar doce e o frio da

comida ajudam a equilibrar o *dosha* Pitta. Mas se a outra pessoa for do tipo Vata, esta refeição não é nada boa. As verduras cruas, em particular se forem amargas, as bebidas frias e a falta de alimento sólido deixam o Vata em desequilíbrio. Quando o almoço acabar, cada uma das duas pessoas vai sair a sentir-se diferente, apesar de terem comido o mesmo. A do tipo Pitta vai sentir-se a flutuar e refrescada, a do tipo Vata vai sentir-se insatisfeita e sem energia.

É por isso que é importante combinar o seu *prakruti*, a sua composição natural, com a dieta correcta. Segue-se uma tabela com as qualidades dos alimentos conforme elas afectam o *dosha*.

EQUILIBRA O VATA

EXACERBA O VATA

Doce Pesado

Pungente Leve

Ácido Oleoso

Amargo

Seco

Salgado Quente

Adstringente Frio

Oleoso

Quente

EQUILIBRA O PITTA

EXACERBA O PITTA

Doce Frio

Pungente Quente

Amargo Pesado

Ácido

Leve

Adstringente Seco

Salgado

Oleoso

EQUILIBRA O KAPHA

EXACERBA O KAPHA

Pungente Leve

Doce

Pesado

Amargo Seco

Ácido

Oleoso

Adstringente Quente

Salgado

Frio

Como pode ver, cada secção contém três paladares e três *gunas* ou qualidades. Os seis paladares o leitor já conhece: doce, ácido, salgado, amargo, pungente e adstringente. Os seis *gunas*, que se apresentam aos pares, são:

• Pesado ou leve – o trigo é pesado, a cevada é leve, carne vermelha é

pesada, frango é leve, queijo é pesado, leite magro é leve.

• Oleoso ou seco – o leite é oleoso, o mel é seco, a soja é oleosa, as lentilhas são secas, o coco é oleoso, o repolho é seco.

• Quente ou frio (aquece ou arrefece o corpo) – a pimenta é quente, a hortelã é fria, o mel é quente, o açúcar é frio, os ovos são quentes, o leite é frio.

Estas qualidades falam directamente com a língua e com o estômago. O princípio em acção é « *o semelhante fala com o semelhante*». Se quiser equilibrar o Pitta,

evite comida que partilhe das mesmas qualidades dele. A malagueta, sendo pungente, quente e oleosa, irá naturalmente exacerbar o Pitta.

Não é necessário memorizar estas qualidades. Embora os textos Ayurvédicos ofereçam longas listas de alimentos combinados com os seus paladares e *gunas*, este conhecimento já está incorporado no seu corpo. Se estiver equilibrado, vai querer comida quente quando sentir frio e comida leve quando se sentir pesado. E o mesmo se aplica ao paladar. Se o seu tipo for Kapha, o facto de lhe apetecer comer saladas verdes deve dizer-lhe que está em equilíbrio, porque as verduras são geralmente amargas e adstringentes (dois paladares que são bons para si).

Em resumo, é isso que quer dizer viver em sintonia com a natureza – o que o leitor gosta de comer é o que o seu corpo precisa para se equilibrar. Por outro lado, se for a mesma pessoa do tipo Kapha e lhe apetecer exclusivamente comer batatas fritas (salgado), gelados (doce) e queijo (ácido), os seus instintos não estão em equilíbrio e o seu *dosha* Kapha também não vai ficar equilibrado. O remédio é simples, comece a comer novamente os seis paladares, afastando-se dos seus apetites.

Isto vai começar a fazê-lo voltar ao equilíbrio e, à medida que isso acontecer, vai recuperar naturalmente os seus instintos perdidos. Não vai abandonar o gelado e as batatas fritas, mas uma salada verde vai deixá-lo igualmente satisfeito, porque satisfaz o seu *dosha* dominante.

COMO ESCOLHER A DIETA DO TIPO DE CORPO CERTA

Agora que conhece os princípios gerais por trás de uma dieta Ayurvédica equilibrada, podemos observar as especificidades de cada

tipo de corpo. Escolher qual a dieta a seguir é bastante fácil.

1. *Escolha a dieta que equilibra o seu* dosha *dominante*. Se o seu tipo for Vata puro, por exemplo, em geral irá seguir uma dieta pacificadora do Vata. O mesmo se pode dizer se o seu tipo for Vata-Pitta, embora se possa inclinar na direcção da dieta Pitta quando precisar (durante o tempo quente ou se apresentar sinais de exacerbação do Pitta, por exemplo).

Se estiver indeciso sobre qual dos dois *doshas* pacificar, reflicta sobre quais os alimentos que prefere naturalmente e que o fazem sentir saudável e equilibrado. Geralmente estes irão encaminhá-lo na direcção da dieta certa. Se o tipo raro de três *doshas* for o seu, normalmente pode comer qualquer tipo de dieta Ayurvédica e continuar em equilíbrio, mas mais uma vez, deixe-se guiar pelos seus instintos, pela estação do ano e pelo seu estado de saúde.

2. Se um médico Ayurvédico experiente lhe tiver dito para equilibrar um *dosha* específico, siga a dieta.

3. Oriente a sua dieta na direcção indicada pela estação do ano. As mudanças de estação requerem algumas modificações na sua dieta básica (por exemplo, não iria beber chá gelado no Inverno, mesmo que fosse um tipo Pitta acentuado). Estas mudanças sazonais são abordadas no capítulo 14, Rotina Sazonal.

Dieta Pacificadora do Vata

Prefira:

Comida quente, com texturas moderadamente pesadas.

Manteiga e gordura adicionais.

Paladares salgado, ácido e doce.

Alimentos que acalmem e satisfaçam.

O Vata é um *dosha* frio e as comidas quentes e nutritivas que associamos ao Inverno – guisados e sopas substanciais, pratos cozinhados no forno, pão cozido de fresco e tartes de frutas – dão uma boa dieta, que acalma este *dosha*. No extremo oposto, as comidas pelas quais gravitamos no Verão – saladas frias, bebidas geladas, legumes e verduras crus – não são muito adequados para ele. Os tipos Vata tendem a ter uma digestão irregular, por isso, as comidas suaves e bem cozinhadas que sejam de fácil digestão ajudam-nos.

O *dosha* Vata também é muito sensível ao ambiente que circunda uma refeição. A melhor comida do mundo não será boa se a tensão à mesa estiver a congelar-

-lhe o estômago. Tudo o que torne o jantar numa experiência mais calma, mais des-cansada vai ajudar a pacificar o *dosha* Vata.

A dieta pacificadora do Vata aqui indicada é a primeira escolha para todos os tipos Vata, a não ser que um diagnóstico feito por um médico Ayurvédico experiente lhe tenha indicado algo diferente. Alguns dias depois de ter começado esta dieta, deve notar claramente que o seu nível de energia está estável e que se sente mais equilibrado, mais calmo e mais feliz. Se sofrer de sintomas ligeiros de desequilíbrio do Vata, como insónia, nervosismo ou preocupação, esta dieta também é uma escolha natural. Experimente-a durante duas semanas e veja se os seus sintomas são aliviados.

Consideramos que os aspectos seguintes são úteis quando se começa uma dieta pacificadora do Vata.

• Todas as comidas calmantes são geralmente boas para apaziguar o Vata perturbado: o leite (de preferência morno), as natas, a manteiga,

sopas e guisados quentes, cereais quentes e pão cozido de fresco. Todos

contêm doce, o paladar mais calmante para o corpo; a maior parte também é quente e pesado.

• Um pequeno-almoço nutritivo, quanto mais substancial melhor, vai aumentar o Vata ao longo do dia. Papa de arroz ou trigo são os melhores cereais quentes para o Vata, mas qualquer coisa quente, à base de leite e que seja doce é benéfica.

• Muitos tipos Vata sentem uma drástica queda de energia ao fim da tarde. Tomar um chá quente com biscoitos pode ser uma boa ideia.

Lembre-se do chá das cinco dos ingleses. O chá de ervas é mais calmante do que o chá comum, cujo elevado conteúdo de cafeína pode perturbar os tipos Vata. Pode tentar fazer chá com infusão de *gotu kola*. Esta erva indiana, que se diz ser excelente para acalmar os nervos, está à venda em lojas de produtos saudáveis. Também pode encomendar chá Ayurvédico em saquetas (página 287). Se fizer uma pausa de cinco minutos para o seu chá antes de sair do trabalho para ir para casa, vai achar o final do dia muito menos cansativo.

• O pungente não está entre os paladares preferidos do Vata, mas a comida condimentada geralmente revela-se satisfatória para os tipos Vata, porque a maior parte da comida condimentada mexicana e indiana é quente e contém bastante gordura. Gengibre é o melhor condimento pungente para o Vata e é muitas vezes usado para melhorar a digestão deste *dosha* (ver página 227). Além disso, o uso de especiarias doces, como a canela, a erva-doce e o cardamomo, ajudam a recuperar um apetite fraco, de que os Vatas tendem a sofrer.

• A comida quente e húmida é muito apaziguadora para o Vata. Os cereais cozidos e os cereais processados são a melhor escolha neste caso. Quando se sentir nervoso, preocupado ou sob outro tipo de pressão, uma tigela de aveia quente ou uma chávena de sopa de puré de legumes vai fazê-lo sentir-se muito melhor do que um doce em barra ou uma bebida.

• Embora o doce seja bom para o Vata, o açúcar comido por si só dá um aumento rápido de energia que pode fazer os Vatas sentirem-se demasiado agitados. O leite morno é um alimento doce por si só; é muito bom para o Vata, em especial com um pouco de açúcar ou mel. Os doces com açúcar devem ser combinados com outros que sejam

nutritivos como o leite.

• Os petiscos secos e salgados não são tão bons para o Vata como os frutos secos salgados, que são mais pesados e mais gordurosos, duas qualidades que pacificam o Vata. As amêndoas são a melhor escolha.

A Ayurveda recomenda que se tire a pele das amêndoas antes de as comer; o procedimento usual é deixar uma dúzia de molho em água de um dia para o outro e depois tirar-lhes a pele e comê-las para

equilibrar o Vata. Uma vez que os frutos secos e as sementes são difíceis de digerir, os Vatas têm de os comer em pequenas quantidades, de preferência moídos na forma de manteigas. *Tahini* (pasta de sésamo) é uma excelente fonte de óleo de sésamo, um dos melhores alimentos para aquecer e equilibrar o Vata.

• Todas as frutas doces são boas para o Vata, sendo as uvas brancas e mangas as melhores. Frutas adstringentes como maçãs e peras precisam de ser cozidas antes de se comerem. As frutas em estado verde, por serem muito adstringentes, devem ser evitadas, em especial as bananas verdes.

• Qualquer alimento frio, leve, de baixas calorias aumenta o Vata e fá-lo sentir-se insatisfeito. Se for apreciador de saladas, deixe-as atingir a temperatura ambiente e tempere-as com óleo1 para as tornar mais equilibradoras. O mesmo se aplica aos legumes crus. Coma-os esporadicamente e sem estarem gelados. Em geral, deve cozer todos os seus legumes com um pouco de óleo em vez de cozê-los a vapor. Isto transforma muitos legumes «errados» em aceitáveis para o *dosha* Vata.

• Quando for jantar fora, peça água morna como bebida em vez de água gelada, prefira a sopa quente à salada e coma pão com manteiga à vontade, assim como sobremesa (de preferência uma sobremesa cálida como a tarte de maçã em vez de gelado, cujo frio dificulta a digestão do Vata).

• Um cereal de pequeno-almoço quente ao jantar, embora não seja o usual, sabe extremamente bem a alguém que esteja a sofrer de um ataque Vata. Arroz servido com lentilhas na manteiga também é muito bom, assim como uma sopa substancial do tipo *minestrone*.

Todos os tipos de massas são muito calmantes. Tomar leite morno antes de se deitar é uma boa ideia, mas comer muito tarde à noite não – pode ajudá-lo a adormecer, mas o seu corpo vai sentir-se pior de

manhã.

• *Lassi*, uma bebida tradicional indiana, é boa para livrar o corpo do excesso de Vata. Para a preparar, bata meia chávena de iogurte natural e meia chávena de água; aromatize com um pitada de gengibre em pó, sal e cominho. *Lassi* de manga doce, feita com partes iguais de iogurte e polpa de manga (fresca ou em lata) é particularmente deliciosa e também equilibra o Vata. Para a bebida ficar mais leve, pode-se diluir a *lassi* em meia chávena ou uma chávena de água. Uma forma eficaz e instantânea de apaziguar o Vata é pulverizar o seu prato servido

_____

1 Sempre que for feita uma referência genérica a óleo quer para cozinhar, quer para temperar, o azeite é uma das possibilidades, pois em inglês a sua designação corresponde a óleo de oliva, embora o autor não especifique na maior parte dos casos de que óleo se trata. *(N. da T.)*

à mesa com uma especiaria especial em pó, chamada *churna* Vata.

Uma fonte na Internet para *churnas* é indicada na página 288.

Alimentos Pacificadores do Vata

Legumes

PREFIRA REDUZA

espargo brócolos

beterraba couve-de-bruxelas

cenoura repolho

pepino couve-flor

feijão-verde aipo

quiabo

hortaliça com folhas

cebola e alho (não crus)

cogumelo

rabanete ervilha

batata-doce pimento

nabo batata

rebentos

courgette

(*Estes são aceitáveis se forem*

cozidos com óleo.)

Frutas

PREFIRA REDUZA

damasco maçã

abacate arando

banana pêra

frutos silvestres

romã

cereja (*Estas são mais aceitáveis*

coco

se forem cozidas.)

tâmara

Frutas secas em geral; frutas

figo

em estado verde

uva

(*especialmente bananas*).

manga

melão

nectarina

laranja

papaia

pêssego

ananás

ameixa

frutas guisadas

frutas doces e bem maduras em geral

Cereais

PREFIRA

REDUZA

aveia (cozida, não seca)

cevada

arroz trigo-sarraceno

trigo milho

aveia seca

painço

centeio

Lacticínios

Todos os lacticínios são aceitáveis, a não ser que tenha uma rejeição à lactose.

Carne

PREFIRA REDUZA

frango carne

vermelha

frutos do mar em geral

peru

Feijões e grãos

PREFIRA REDUZA

grão-de-bico

Todos, excepto os indicados.

feijão mung

lentilha rosa

tofu

Óleos

Todos os óleos são aceitáveis; o óleo de sésamo é especialmente recomendado.

Adoçantes

Todos os produtos adoçantes são aceitáveis.

Frutos secos e sementes

Todos são aceitáveis em pequenas quantidades; as amêndoas são os melhores.

Ervas e especiarias

PREFIRA REDUZA

Quase todas, de forma moderada,

Não se deve usar nenhuma especiaria

com ênfase nas ervas e especiarias

em grandes quantidades; reduza ao

doces e/ou que aquecem, tais como:

mínimo todas as ervas e especiarias

adstringentes, tais como:

pimenta da Jamaica

sementes de coentro

assa-fétida feno-grego

manjericão salsa

folha de louro

açafrão

pimenta preta

turmérico

alcaravia

cardamomo

coentro

canela

cravinho-da-índia

cominho

erva-doce

gengibre

juníperos

raiz de alcaçuz

manjerona

noz-moscada

orégão

salva

estragão

tomilho

Dieta Pacificadora do Pitta

Prefira:

Comidas frias ou quentes, mas não a ferver.

Texturas moderadamente pesadas.

Paladares amargos, doces e adstringentes.

Menos manteiga e gordura adicional.

DIETA – COMER PARA UM EQUILÍBRIO PERFEITO > 207

Os tipos Pitta nascem naturalmente com uma digestão forte e eficiente que se mantém assim a menos que seja perturbada. Eles são o tipo mais próximo do ideal de se poder comer um pouco de tudo. Assim, têm de ter cuidado para evitar abusos dietéticos. O uso continuado de sal em demasia, excesso de indulgência com as comidas ácidas e condimentadas e comer de mais são as influências exacerbadoras mais comuns.

Sendo o único *dosha* quente, o Pitta aprecia comidas frias, sobretudo no Verão.

É bom ser especialmente escrupuloso quanto a ter os paladares amargo e adstringente nas suas refeições (fornecidos sobretudo através das saladas e leguminosas).

Estes dois *rasas* restringem o apetite, secam o excesso de humidade e mantém o paladar aguçado. Eles também neutralizam o efeito de insensibilidade produzido pelo excesso de sal e açúcar nas papilas gustativas, facilitando aos Pittas terem um apetite moderado, como a natureza pretende que seja. Tudo o que torne o jantar numa experiência mais calmante e ordenada também ajudará a pacificar este *dosha*.

A dieta pacificadora do Pitta indicada abaixo é a escolha natural para os tipos Pitta, a não ser que um médico Ayurvédico experiente tenha dado indicações em contrário. Os nossos pacientes Pitta relatam que se sentem mais equilibrados com esta dieta, que continua a ser energética, mas com uma energia mais «suave». Os seus apetites vorazes também se acalmam. Se sofrer de sintomas ligeiros de desequilíbrio do Pitta, tais como azia, irritabilidade ou demasiada

sede, esta dieta também é boa. Experimente-a durante um mês e veja se os seus sintomas são aliviados.

Alguns aspectos gerais para o ajudar a implementar esta dieta são indicados a seguir.

• Comida fria e refrescante é melhor para os tipos Pitta no Verão, com uma diminuição no sal, óleo e especiarias, que aquecem o corpo. As saladas contêm dois paladares, amargo e adstringente, que equilibram o Pitta e também são frios e leves. O leite e o gelado também são bons.

• O Pitta em excesso torna o corpo muito ácido; para neutralizar isto, deve evitar *pickles*, iogurte, natas e queijo. Sumo de limão fresco é uma excepção e pode ser usado, esporadicamente em vez de vinagre nos seus temperos de salada. As comidas fermentadas e bebidas alcoólicas são exacerbadoras do Pitta por causa do seu sabor amargo, tal como os ácidos no café. Aprender a beber chá de ervas, seja de hortelã, de raiz de alcaçuz ou o chá pacificador do Pitta especial que pode encomendar (ver página 288), irá muitas vezes fazer uma grande diferença em acalmar os seus humores.

• Um pequeno-almoço de cereais processados frios, torrada com manteiga coberta com açúcar e canela e sumo de maçã é um bom substi-tuto para o café, *donuts* e sumo de laranja, que perturbam o Pitta.

• A gordura na carne vermelha, que também aquece o corpo, não é necessária para as pessoas do tipo Pitta. Embora eles gostem de

comer carne, em particular se forem pessoas muito movimentadas, os Pittas dão-se melhor com uma dieta vegetariana do que qualquer outro tipo de corpo. Se o leitor não for vegetariano, garanta que a sua dieta contém uma quantidade abundante de leite, cereais e legumes.

Todos estes alimentos fazem o Pitta sentir-se muito bem. Quando se habituam a restaurantes de comida saudável, os Pittas preferem-nos aos restaurantes de bifes que frequentavam anteriormente, porque se sentem mais calmos e mais satisfeitos após as refeições.

• As comidas fritas são oleosas, quentes, salgadas e pesadas, qualidades que os Pittas devem evitar. Por outro lado, os alimentos com amido

– legumes, cereais e feijões e grãos – são satisfatórios e diminuem a

fome voraz do Pitta. A energia estável de uma dieta rica em carbohidratos vai neutralizar a tendência para comer de mais sob stresse.

• As comidas de plástico e os alimentos processados têm uma forte inclinação para os paladares salgado e ácido; é uma boa ideia os Pittas evitarem-nos o mais possível. Uma vez que os Pittas gostam de luxo, um restaurante elegante e sossegado traz à tona o melhor deles.

A comida japonesa e chinesa, sendo relativamente pouco abundantes em gordura e carne vermelha, são boas escolhas para os Pittas. Quando comer fora, peça água fresca, não gelada, prefira uma salada a uma sopa, coma o pão com pouca manteiga e peça sobremesa à vontade.

A comida condimentada é demasiado intoxicante para o Pitta; se gostar de comida mexicana, reduza ao mínimo o queijo e as natas e coma uma salada guacamole fresca para neutralizar a exacerbação do Pitta causada pelas malaguetas.

• Os Pittas reagem bem a dietas pouco ricas em sal, mas se forem obrigados a comer comida desenxabida, rapidamente se rebelam. Tirar o sal da mesa e usá-lo apenas na cozinha, ao cozinhar é uma boa concessão. A hora do *cocktail* com petiscos salgados é pior para os tipos Pitta do que para qualquer outro. A comida seca e salgada e o álcool combinados inflamam os seus apetites e os revestimentos do estômago.

• Para diminuir o Pitta exacerbado, uma recomendação que se costuma fazer é de dissolver duas colheres de *ghee* (manteiga clarificada) num copo de leite morno. Isto também funciona como laxante, que ajuda a eliminar o excesso de Pitta do sistema. Tome o seu leite com *ghee* em vez do jantar ou duas horas após um jantar ligeiro. Também o pode tomar em vez do pequeno-almoço. (Contudo, não tome *ghee* se tiver um problema de colesterol elevado.)

• Uma forma eficaz e instantânea de apaziguar o Pitta é pulverizar o seu prato servido à mesa com uma especiaria especial em pó, chamada *churna* Pitta. Uma fonte na Internet para *churnas* é indicada na página 288.

Alimentos Pacificadores do Pitta

Legumes

PREFIRA REDUZA

espargo alho

brócolos malagueta

couve-de-bruxelas cebola

repolho rabanete

couve-flor tomate

aipo

hortaliça com folhas

alface

cogumelo

quiabo

ervilha

batata

rebentos

pimento

batata-doce

courgette

Frutas

PREFIRA REDUZA

maçã damasco

abacate frutos

silvestres

figo cereja

(amarga)

uva arando

manga toranja

melão limão

laranja dióspiro

pêra

Evite também frutos ácidos ou que

ameixa

ainda estejam verdes.

ameixa seca

Uva, laranja, ananás e ameixa devem

passas estar

doces.

(*Todos devem estar doces e maduros*.)

Cereais

PREFIRA REDUZA

cevada arroz

integral

aveia milho

trigo painço

arroz branco

centeio

Lacticínios

PREFIRA REDUZA

manteiga leitelho

clara de ovo

queijo

ghee (manteiga clarificada)

natas

gelado iogurte

leite

Carnes

PREFIRA REDUZA

frango

Carne vermelha e frutos

camarão

do mar em geral.

peru

Feijões e grãos

PREFIRA REDUZA

grão-de-bico lentilhas

feijão mung

tofu e outros produtos de soja

Óleos

PREFIRA

REDUZA

coco amêndoa

oliva (azeite)

milho

soja açafroa

girassol sésamo

Adoçantes

Todos os adoçantes são aceitáveis, excepto o mel e melaço.

Frutos secos e sementes

PREFIRA REDUZA

coco

Todos, excepto os indicados.

sementes de abóbora

sementes de girassol

Ervas e especiarias

PREFIRA REDUZA

As especiarias são geralmente

Todas as ervas e especiarias pungentes,

reduzidas, por serem quentes,

excepto as indicadas; para além disso

mas algumas doces, amargas e

coma somente pequenas

adstringentes são boas em pequenas

quantidades de:

quantidades, incluindo:

molho de churrasco

cardamomo

ketchup

sementes de coentro

tempero de salada ácido

canela mostarda

coentro

endro

erva-doce

hortelã

açafrão

turmérico

E pequenas quantidades de cominho e pimenta preta.

Dieta Pacificadora do Kapha

Prefira:

Comida quente e leve.

Comida seca cozinhada com pouca água.

Um mínimo de manteiga, óleo e açúcar.

Paladares pungentes, amargos e adstringentes.

Comidas estimulantes.

O Kapha é um *dosha* lento para ser afectado pela comida, mas com o tempo os tipos Kapha ficam desequilibrados como resultado de comerem demasiados alimentos doces e calóricos. Podem desenvolver-se outros problemas, mas na sociedade ocidental, em que o açúcar e a gordura representam mais de metade das calorias consumidas pela pessoa média, os Kaphas têm de estar alerta em relação a esta influência. O sal também precisa de ser vigiado, uma vez que também ele é gran-demente abusado e promove a retenção de líquido em muitos Kaphas.

Tudo o que aumentar a leveza deve ser favorecido – uma refeição pequena e leve ao pequeno-almoço e ao jantar, cozinhados leves (nada de grandes frituras), frutas e legumes crus. Comer comida condimentada irá promover uma melhor digestão e aquecer o seu corpo; os alimentos amargos e adstringentes vão ajudar a reduzir o seu apetite. Em geral, tudo o que torne o acto de comer estimulante vai ajudar a equilibrar o Kapha e afastar o perigo, sempre presente na maioria dos tipos Kapha, de ser demasiado indulgente à mesa.

A dieta pacificadora do Kapha indicada abaixo é a escolha natural para os tipos de corpo Kapha, salvo indicação em contrário dada por um médico Ayurvédico experiente. Passar para esta dieta ajuda muitos dos nossos pacientes Kapha a sentirem-se mais equilibrados, enérgicos, leves e mais felizes consigo mesmos. Se sofrer de sintomas ligeiros de desequilíbrio do Kapha, tais como ter o nariz entu-pido ou a escorrer, ser lento a iniciar a actividade de manhã ou dormir de mais, esta dieta também é boa. Experimente-a durante seis semanas e veja se os seus sintomas são aliviados.

As seguintes sugestões vão ajudar as pessoas a implementar uma dieta pacificadora do Kapha.

• Se tiver opção, prefira comida quente à fria a todas as refeições –

uma entrada quente ao almoço em vez de uma sandes, tarte de maçã quente em vez de gelado, peixe grelhado em vez de salada de atum.

Dar calor à digestão fria do Kapha é sempre bom para o desequilíbrio. Os métodos de cozinhar a seco (assar no forno, grelhar na chapa, grelhar na grelha, saltear) são melhores para os Kaphas do que os húmidos (cozer a vapor, cozer na água, estufar).

• Antes de comer, estimule o seu apetite com paladares amargos ou pungentes em vez de salgados ou ácidos. O amargo da alface romana, endívia e água tónica vai acordar as suas papilas gustativas sem o estimular a comer de mais. Chá de gengibre ou mesmo uma pitada de raiz de gengibre fresca também é vivamente recomendado. Em geral deve assegurar-se de que estejam presentes os paladares amargo e adstringente em todas as refeições. Para os obter não é necessário procurar comida amarga em quantidade. Um pouco de amargo numa salada ou do adstringente das ervas fornece o suficiente. Entre as especiarias caseiras, o cominho, o feno-grego, a semente de sésamo e o turmérico são tanto amargos como adstringentes.

• Acrescentar paladares pungentes à sua dieta com especiarias é uma das melhores maneiras de equilibrar o Kapha. Tudo o que for condimen-tado é bom, incluindo comida mexicana ou indiana muito picante, que fazem os seus olhos chorarem. Esta acção elimina todas as membranas de muco. Ao contrário do que tendemos a pensar, a comida picante e condimentada não é melhor no Verão e sim no Inverno; contrabalança a qualidade fria e húmida de que o Kapha se ressente.

• Os Kaphas precisam de tomar o pequeno-almoço sobretudo para os fazer iniciar a actividade pela manhã, não para ter uma nutrição substancial. Em vez de depender de um choque de cafeína, acorde o seu corpo com comidas leves e redutoras do Kapha, tais como sidra com especiarias quentes, panquecas de trigo-sarraceno com manteiga de maçã, *muffins* de milho e cacau amargo feito com leite magro e uma pitada de mel. Em geral, qualquer coisa quente e leve é boa, enquanto qualquer coisa fria, pesada ou doce já não é tão boa. Cereais frios, sumo ou leite frios e pastelaria doce tende a criar

congestionamento, em particular no Inverno húmido. *Bacon* e salsichas são exacerbadores do Kapha, devido ao seu sal e gordura. Se não sentir fome de manhã, não há problema em falhar o pequeno-almoço, o que a Ayurveda considera opcional, especialmente para os tipos Kapha.

• Se acordar congestionado pela manhã, um sinal de excesso de Kapha, as melhores coisas a tomar são mel, água quente, sumo de limão ou de gengibre. Chá de gengibre quente (página 227) é excelente para os tipos Kapha em geral, uma vez que estimula o sistema e elimina o excesso de Kapha. Se ocasionalmente falhar uma refeição – uma boa ideia para muitos Kaphas – vai passar bem com uma colher cheia de mel em água quente.

• Reduzir os doces é difícil para muitos Kaphas, mas uma semana experimental numa dieta baixa em açúcar geralmente resulta em sentir-se mais leve e mais enérgico. O mel é extensivamente recomendado para os tipos Kapha, mas não deve tomar mais do que cerca de uma colher de sopa por dia; o mel também não é próprio para cozinhar, uma vez que aquecer o mel torna-o insalubre, segundo a Ayurveda.

• Os tipos Kapha em desequilíbrio são indulgentes de mais com os lacticínios, mas a manteiga, o gelado e o queijo são dos piores para si, uma vez que tornam o seu sistema mais frio e mais congestionado.

Leite magro é melhor, de preferência previamente fervido para ajudar à digestão, com apenas um mínimo de outros lacticínios. As sementes de sésamo nos bolos e pães ajudam a contrabalançar a qualidade doce e pesada do trigo, que também não é o melhor para o Kapha. Uma vez que combinam demasiado doce e pesado, um ham-búrguer e um batido, ou mesmo uma sandes com leite, só devem ser comidos esporadicamente.

• As frutas, os legumes e as saladas crus são extremamente bons, uma vez que a sua fibra tonifica o tracto intestinal, para além dos benefícios dos seus paladares adstringentes. De um modo geral, a Ayurveda dá preferência a toda a comida cozinhada, mas consideramos que esta é uma excepção que ajuda a maior parte dos tipos Kapha.

• Quaisquer comidas fritas vão exacerbar o Kapha; elas são das poucas coisas que deve eliminar da sua dieta. Não há necessidade de banir

todas as gorduras, mas faça um esforço para usar menos manteiga e óleo nos seus cozinhados. O óleo de milho aquece o corpo; é uma boa opção para si em pequenas quantidades, juntamente com óleo de amêndoa e óleo de girassol. Os legumes cozidos a vapor conser-vando-se crocantes com um pouco de *ghee* (manteiga clarificada) salpicada por cima deles são uma boa opção de ceia ligeira; tudo o que for crocante, fresco e estimulante equilibra o Kapha.

• A comida de restaurante deve ser cuidadosamente escolhida pelas pessoas Kapha. A comida de plástico é demasiado gordurosa, salgada e doce – dirija-se ao balcão de saladas e use o mínimo de tempero para saladas. Se for comer fora em restaurantes melhores, a comida oriental é a mais leve, em particular se se concentrar mais nos vege-tais do que na carne. Seja qual for o lugar onde vá, peça um copo de água quente em vez de gelada, coma salada em vez de sopa quente (excepto no tempo frio), evite os bolos e a manteiga e escolha uma sobremesa pequena e não muito calórica – as tartes de fruta quentes são provavelmente a melhor opção.

• Uma forma eficaz e instantânea de apaziguar o Kapha é pulverizar o seu prato servido à mesa com uma especiaria especial em pó, chamada *churna* Kapha. Uma fonte na Internet para *churnas* é indicada na página 288.

Alimentos Pacificadores do Kapha

Legumes

PREFIRA

REDUZA

Geralmente todos, incluindo:

Legumes doces e sumarentos,

tais como:

espargo batata-doce

beterraba tomate

brócolos

courgette

couve-de-bruxelas

repolho

cenoura

couve-flor

aipo

beringela

alho

hortaliça com folhas

alface

cogumelo

quiabo

cebola

ervilha

pimento

batata

rabanete

espinafre

rebentos

Frutas

PREFIRA REDUZA

maçã abacate

damasco banana

arando coco

pêra tâmara

toranja figo

fresco

manga

Frutas secas em geral (damasco,

melão

figo, ameixa, passas).

laranja

papaia

pêssego

ananás

Frutas doces, ácidas ou muito

sumarentas em geral.

Cereais

PREFIRA

REDUZA

cevada aveia

trigo-sarraceno arroz

milho trigo

painço

centeio

Lacticínios

PREFIRA

REDUZA

Leite meio gordo ou magro e

Todos, excepto os indicados.

lacticínios em pequenas quantidades.

Carnes

PREFIRA REDUZA

frango

Carne vermelha e frutos do

camarão

mar em geral.

peru

Feijões e grãos

PREFIRA REDUZA

Todas as leguminosas são aceitáveis.

Reduza os feijões encarnados e o *tofu*.

Óleos

PREFIRA	REDUZA
amêndoa	Todos, excepto os indicados.
milho	
açafroa	
girassol	

Adoçantes

PREFIRA REDUZA

Mel cru, não aquecido.

Todos, excepto os indicados.

Frutos secos e sementes

PREFIRA REDUZA

sementes de abóbora

Todos, excepto os indicados.

sementes de girassol

Ervas e especiarias

PREFIRA

REDUZA

Todas – gengibre é a melhor para

Sal

melhorar a digestão.

OS SEIS PALADARES

Cada um dos seis paladares fala directamente com o corpo quântico e cada um leva uma mensagem. As nossas línguas sabem isto instintivamente. A doçura voluptuosa de um *custard* de baunilha é diametralmente oposta à amargura da

casca de um limão; um é calmante e o outro é um choque. Todo o seu corpo reage à diferença, que começa na sua língua mas propaga-se pelo seu corpo. O paladar deixa um rasto de reacções desde a sua boca até ao destino final da comida, as suas células.

Sem conhecer o equilíbrio nutricional em termos de gorduras, carbohidratos e proteínas, as culturas nativas em todo o mundo aperceberam-se de que as suas dietas tinham de ser dinâmicas. Tinham de ter paladares que acordem o corpo, como o amargo e o adstringente e outros que o acalmem, principalmente o doce.

A digestão às vezes tinha de ser incrementada com sabores «quentes» – pungente, ácido e salgado – e outras vezes apaziguada com sabores «frios» – amargo, adstringente e doce.

Tudo isto foi compreendido instintivamente. No México, a alimentação limitada à base de milho e feijões não poderia só por si ter apoiado uma existência saudável e equilibrada, mas com a adição das malaguetas, ela serviu as pessoas nativas por muitos séculos. A malagueta acrescenta vitamina C à dieta, mas o acréscimo mais importante que ela traz são os paladares doce e pungente que completam os seis paladares. O caril tem a mesma finalidade na Índia, onde as produções de arroz, lentilhas e pão de trigo teriam sido impressionantemente limitadas sem ele.

MENSAGENS DA NATUREZA

Cada alimento tem o seu perfil de paladares. Comidas simples, como o açúcar branco ou vinagre, só têm um paladar, mas a maior parte das outras tem pelo menos dois: o limão é ácido, mas também doce e amargo; as cenouras são doces, amargas e adstringentes; o queijo é doce e ácido. O leite é considerado um alimento completo, tendo a subtil presença dos seis *rasas*, para além da sua doçura óbvia; por esta razão, a Ayurveda recomenda que se beba o leite sozinho e não combinado com uma refeição. (Porém, tomar leite juntamente com

outros alimentos doces – fruta, cereais e açúcar – é bom; na verdade, o leite é o melhor tampão para o açúcar branco refinado, que entra no sistema rapidamente se for ingerido sozinho.)

Os principais grupos de alimentos andam todos em volta do rasa doce, mas com os outros cinco paladares cuidadosamente misturados: Frutas – principalmente doces e adstringentes, sendo os citrinos também ácidos.

Legumes – principalmente doces e adstringentes, sendo as hortaliças também amargas.

Lacticínios – principalmente doces, sendo o iogurte e o queijo também ácidos e adstringentes.

Carne – principalmente doce e adstringente.

Óleos – principalmente doces.

Cereais e frutos secos – principalmente doces.

Leguminosas – principalmente doces e adstringentes.

Ervas e especiarias – principalmente pungentes, com todos os outros sabores acrescentados secundariamente.

Assim como a maior parte dos alimentos é doce, assim é também o *dosha* Kapha, o construtor de tecidos; portanto, o corpo humano como um todo também é doce. As ervas e as especiarias preenchem o leque de paladares, mas, o que é mais importante, elas evocam uma gama completa de reacções corporais. A pimenta preta faz criar água na boca e o feno-grego seca-a; a mostarda aquece o corpo e a hortelã arrefece-o. O único espaço em branco é o sal, que é fornecido pelo próprio sal.

Usando o seu perfil, cada alimento pode ser descrito quer como aumentador quer como diminuidor de um ou mais *doshas*, como vimos. Uma vez que os três *doshas* estão ligados, o aumento de um é tão crucial, que a Ayurveda descreveu cada alimento consoante ele aumenta ou diminui um determinado *dosha*. O repolho, por exemplo, é conhecido por aumentar o Vata, as cebolas por aumentarem o Pitta, todos os óleos por aumentarem o Kapha.

Tendo em conta que meia dúzia de mensagens estão a ser entregues ao

corpo simultaneamente por qualquer alimento, o leitor pode ficar com uma forte dor de cabeça tanto ao contabilizar os seis *rasas* como ao tentar contabilizar cada grama de gordura, carbohidrato ou proteína. Esta complexa tarefa compete ao médico Ayurvédico. Para ele, a comida é um medicamento e as suas propriedades têm de ser escrutinadas tão rigorosamente como qualquer outro medicamento. Ele precisa de saber que o repolho é doce e adstringente, seco e refrescante e, portanto, um forte exacerbador do Vata (é por isso que o repolho tende a formar gases no cólon, o assento do Vata). Só então ele pode prescrever um alimento compensador (tal como a erva-doce) que contrabalance a exacerbação do Vata.

Ele também sabe que todo o alimento deixa um «sabor restante» (*vipak*) que afecta o corpo depois de a comida ter sido digerida. O sabor restante do repolho é pungente, por exemplo. O *vipak* é um considerando importante quando um médico está a prescrever uma dieta terapêutica, porque ele precisa de conhecer todos os aspectos dos alimentos que estão a afectar os *doshas* do seu paciente. Em casa, o leitor não precisa de ser tão específico. O sabor restante da comida depois de digerida é um assunto que deixamos para o médico, mas por uma questão de completude, o *vipak* classifica-se do seguinte modo: Os paladares doce e salgado produzem um *vipak* doce.

O paladar ácido produz um *vipak* ácido.

Os paladares pungente, amargo e adstringente produzem um *vipak* pungente.

Assim, os seis paladares são reduzidos a três depois de completa a digestão.

Nas páginas seguintes aprofundamos a abordagem dos *rasas* e o que eles dizem aos seus *doshas*. Espero que leia esta secção pelo menos uma vez, mas não a

memorize. São as suas papilas gustativas que devem ter a última palavra sobre o paladar, não a sua mente.

Doce

Alimentos doces:

Açúcar, mel

Aumentam o Kapha (excepto o mel)

Arroz

Diminuem o Pitta e o Vata

Leite, natas, manteiga

Pão de trigo

Doce é um paladar que aumenta fortemente o Kapha. Comer alimentos doces faz realçar as qualidades Kapha no corpo – frio, peso (ao acrescentar gordura), estabilidade e energia física. Uma vez que as pessoas Kapha são por natureza as que se satisfazem mais facilmente, o doce é o paladar mais satisfatório.

É muito típico do Kapha ter uma natureza doce e maternal – desde a infância, dois alimentos Kapha, o leite e o açúcar, representam o carácter maternal.

Qualquer alimento que dê a sensação de nutritivo e traga satisfação geralmente tem um componente doce. Por exemplo, todas as carnes, óleos e a maior parte dos cereais são considerados doces. A Ayurveda considera o arroz e o trigo, os dois cereais que são a provisão da vida no Oriente e no Ocidente, como sendo doces de paladar. O *ghee* (manteiga clarificada) é outro alimento doce, sendo ele um derivado do leite; é considerado o melhor remédio para equilibrar o Pitta.

Os alimentos doces também são calmantes e aliviam a sede. Se estiver a sentir-se nervoso e agitado, o que é um sinal de Vata excitado, o doce vai acalmá-lo; também apaga o fogo do Pitta (um bebé irritado é pacificado com leite ou açúcar).

No entanto, demasiado açúcar não é estabilizador; torna a mente indolente e sonolenta. A complacência, a cobiça e a dependência emocional vêm do doce em excesso.

Doce em excesso torna-se enjoativo. Produz qualidades negativas que advêm de se levar o Kapha demasiado longe; preguiça, excesso de

peso, indolência mental, muco em excesso, congestionamento e sonolência. As pessoas Kapha são dotadas das qualidades de satisfação e bem-estar, que os tipos Vata e Pitta têm de procurar através de paladares doces. Contudo, no caso de algum desequilíbrio do Kapha, os alimentos doces são considerados indesejáveis e devem ser reduzidos ou evita-dos. Somente o mel é uma excepção a esta regra. É melhor do que qualquer outro alimento doce para equilibrar o Kapha.

Sal

Alimentos salgados:

Sal

Aumentam o Kapha e o Pitta

Diminuem o Vata

O sal aumenta tanto o Pitta como o Kapha. Acende a digestão, uma função Pitta. O seu paladar acrescenta sabor à comida, atiça o apetite e inicia o fluxo da saliva e sucos gástricos. O sal é quente como o Pitta (todos os processos digestivos aquecem o corpo). Quando usado em demasia, porém, os outros paladares ficam apagados, fazendo com que nada saiba bem. A ligação Kapha é através de duas outras qualidades que a Ayurveda associa ao sal – oleosidade e peso. Ao se agregar às moléculas de água, o sal torna os seus tecidos mais pesados. O sal em excesso vai tornar mais difícil controlar os anseios por comida, o que os tipos Kapha têm de fazer para se manterem numa dieta equilibrada. Ao fazê-lo comer de mais, o sal acrescenta gordura e leva ao excesso de peso.

No Ocidente, a ligação entre o sal e a hipertensão tem sido suficientemente convincente a ponto de muitos pacientes com tensão arterial alta terem sido proi-bidos de comer sal, à excepção de quantidades mínimas. Isto deixava implícito que o sal era de alguma forma um inimigo. Agora sabe-se que essas restrições eram demasiado rigorosas – uma pessoa normal pode comer quantidades moderadas de sal sem prejudicar a sua tensão arterial. A principal razão para não ser indulgente de mais é que uma dieta moderada promove a saúde em todos os sentidos, não apenas evitando a hipertensão. A Ayurveda salientaria que não é o sal que aumenta a tensão arterial, e sim os *doshas*. É preciso que haja um desequilíbrio de um *dosha* para que o sal possa fazer algum mal.

Demasiado sal também produz inflamações cutâneas, acne e subida de temperatura, que estão relacionadas com o Pitta. Se houver um desequilíbrio do Pitta ou do Kapha no corpo, a comida salgada é considerada indesejável.

Emocionalmente, o sal dá tempero à vida, mas demasiado sal anula este efeito, tal como demasiadas batatas fritas matam o apetite em vez de o estimular. Se abusar do sal, vai precisar de cada vez mais

quantidade para conseguir sentir-lhe o sabor –

é por isso que as comidas salgadas são compulsivas. O sal excessivo em geral está associado aos anseios e desejos compulsivos.

Ácido

Alimentos ácidos:

Limão

Aumentam o Pitta e o Kapha

Queijo, iogurte

Diminuem o Vata

Tomate, uva,

ameixa, outras frutas ácidas

Vinagre

DIETA – COMER PARA UM EQUILÍBRIO PERFEITO > 221

Tal como o sal, o ácido é um paladar Pitta-Kapha que acende a digestão e acrescenta sabor à comida. É refrescante ingerir comida ácida, mas aumenta a sede, o que está ligado ao Pitta – o calor gerado pelo excesso de Pitta tem de ser abran-dado com muita água. Portanto, a comida ácida pode aumentar a retenção de líquido, tornando o corpo mais pesado (mais Kapha). As qualidades aguçadas do Pitta, tais como intelecto aguçado e argúcia, são acrescidas pela comidas ácidas, mas «azedar»

também é possível, uma vez que demasiado Pitta está ligado ao ressentimento e inveja, popularmente chamados «uvas azedas».

A acidez do queijo e do iogurte deriva da sua fermentação. Em pequenas quantidades, as comidas ácidas tornam os sucos digestivos fluidos. No entanto, a Ayurveda opõe-se distintamente à acidez fermentada em geral – o vinagre e o álcool fermentado são considerados tóxicos, reflectindo a qualidade Pitta-Kapha deste paladar. O Pitta desequilibrado traz toxicidade ao sangue; o Kapha desequilibrado faz estagnar os tecidos com o *ama*.

O excesso de comidas ácidas produz problemas de acidez no corpo, tais como úlceras, perturbações da química do sangue, irritações cutâneas e azia. Se já houver um desequilíbrio do Pitta ou do Kapha no corpo, os alimentos ácidos são considerados indesejáveis. Os alimentos fermentados são indesejáveis em qualquer altura, excepto

em pequenas quantidades.

Amargo

Alimentos amargos:

Hortaliças amargas

Aumentam o Vata

(endívia, chicória,

Diminuem o Pitta e o Kapha

alface romana)

Pepino amargo

Água tónica

Casca de limão

Espinafre, hortaliça com folhas em geral

Turmérico, feno-grego

Amargo é o paladar mais Vata, sendo leve, frio e seco nos seus efeitos sobre o corpo. É um paladar correctivo, restabelecendo o equilíbrio dos anseios por comidas doces, ácidas e condimentadas. O amargo activa o palato acordando-o, não satisfazendo-o, o que é uma propriedade muito Vata uma vez que o Vata é responsável pelo estado de alerta. Uma pitada de amargos ou um copo de água tónica é eficaz para activar a digestão no caso de pessoas com digestão lenta. A amargura faz instantaneamente com que o palato queira os paladares mais satisfatórios.

O amargo tonifica os tecidos, uma propriedade que deu à água tónica o seu nome. O amargo é o melhor paladar, juntamente com o doce, para refrescá-lo no tempo quente. Quando o corpo se tornou tóxico, inflamado, quente, ou com

comichão em resultado da exacerbação do Pitta, o amargo é considerado o melhor correctivo. (A casca de quinino amargo acalma a febre, por exemplo.) Em excesso, o amargo exacerba o Vata, levando às queixas típicas do Vata –

perda de apetite, perda de peso, dores de cabeça, instabilidade, pele seca e uma sensação profunda de fraqueza. O estado de alerta estimulante associado ao amargo transforma-se em excesso de sentimentos amargos, associados à falta de satisfação – qualquer coisa que seja demasiado Vata não é satisfatória, porque a natureza do Vata é procurar constantemente a mudança. O desgosto, que destrói o equilíbrio do Vata e faz a vida parecer completamente sem satisfação, é amargo.

Pungente

Alimentos pungentes:

Pimenta *cayenne*,

Aumentam o Vata e o Pitta

Malagueta

Diminuem o Kapha

Cebola e alho

Rabanete

Gengibre

Comida condimentada em geral

Na Ayurveda, a comida picante e condimentada é considerada como tendo o seu próprio paladar, chamado pungente. A pungência é imediatamente reconhe-cível porque causa uma sensação de ardor (o Pitta exacerbado) e sede (o efeito de secura do Vata exacerbado). A pungência aquece o corpo e faz com que os líquidos fluam para fora dele. Como resultado, a digestão é intensificada e os tecidos congestionados são libertados. Suor, lágrimas, saliva, muco e o sangue começam todos a fluir na presença do pungente.

Uma vez que limpa as suas cavidades nasais, a comida pungente é a melhor para equilibrar o Kapha, que, quando está exacerbado, produz um congestionamento das membranas mucosas. A medicina ocidental pensou durante muito tempo que a comida condimentada devia ser má para qualquer pessoa com as membranas mucosas irritadas, mas o efeito de abrir e eliminar os tecidos é agora considerado extremamente benéfico; as pessoas que sofrem de bronquite crónica e asma foram algumas vezes encaminhadas para a comida mexicana carregada de malaguetas. Considera-se que o efeito antitóxico do pungente ajuda a limpar a pele, apesar de o Pitta ser aumentado – a secura do Vata limpa os poros oleosos que agravam a acne.

Em excesso, a pungência torna-se dor – comer malaguetas cruas causa inchaço nos lábios e olhos, ardor na pele e suor quente. Demasiada comida condimentada deixa-o demasiado sedento, tonto e agitado,

reflectindo a influência do Vata (demasiado Vata produz tonturas e secura). A agudeza do pungente, se levada longe de mais, não vai excitar o corpo mas sim irritá-lo.

O mesmo se aplica às emoções. O humor pungente é revigorante, mas também pode ser brusco ou ofensivo. As pessoas excitáveis e extrovertidas já têm uma inclinação para serem pungentes – se se acrescentar mais, ficam febris. Se estiver presente no corpo um desequilíbrio do Vata ou do Pitta, a comida pungente não é desejável.

Adstringente

Alimentos adstringentes:

Feijões e grãos

Aumentam o Vata

Lentilha

Diminuem o Pitta e o Kapha

Maçã, pêra

Repolho, brócolos, couve-flor

Batata

O adstringente, o paladar que deixa a sua boca seca e enrugada, é o menos familiar dos seis *rasas*. É um paladar alcalino, que é igual, embora oposto, ao enrugamento provocado pelos limões ácidos. Tal como o amargo, o adstringente é Vata – os gases produzidos pelo repolho cozido e o paladar seco e farinhento dos feijões são ambos efeitos Vata. A adstringência é leve como o amargo, mas mais apelativa; culturas tradicionais em todo o mundo subsistiram com feijões e na Idade Média, o repolho era um alimento básico em toda a Europa. A adstringência é estabilizadora; batatas, cenouras e outros alimentos da terra fazem sobressair este efeito satisfatório.

O adstringente é refrescante e constritivo; interrompe o fluxo das secreções como o suor e as lágrimas (fazendo dos feições uma boa combinação para as malaguetas, uma vez que se compensam um ao outro). Em excesso, o seu efeito constritivo pode levar às queixas habituais do Vata de obstipação e boca seca, juntamente com gases ou distensão da parte inferior do abdómen.

As pessoas que têm um humor sarcástico são adstringentes. É uma qualidade que refreia a excitação e volta a trazê-lo a si mesmo. Levada longe de mais, porém, a adstringência causa enrugamento. A constrição súbita que ocorre quando se sente dominado pelo medo e a boca seca causada pela ansiedade são ambas qualidades adstringentes negativas. As emoções adstringentes em geral carecem de fer-vor; ser velho, frio e enrugado é o que transforma as pessoas em ameixas secas se envelhecerem mal. Se existir um desequilíbrio do Vata no corpo, a

comida adstringente é indesejável.

AGNI – O FOGO DIGESTIVO

A maior parte das pessoas nunca consultou um médico por causa da sua digestão. Fazendo parte de uma sociedade habituada à boa saúde, tomamos como certa a nossa capacidade de processar a comida e, na ausência de algum problema

grave, como úlcera péptica ou colite, ignoramos os incómodos ocasionais do estômago ou as noites desconfortáveis depois de termos «comido tudo e mais alguma coisa».

A Ayurveda, por seu lado, considera a digestão fraca como um factor fundamental no processo da doença e exulta a boa digestão como a proporcionadora da saúde. Todas as células foram criadas a partir da comida. Se a comida tiver sido usada para o bem, então as células serão bem construídas; se tiver sido mal usada, então o processo da doença já teve início. Os sábios Ayurvédicos gostavam de dizer que se pudéssemos digerir bem o veneno, ele seria bom para nós, enquanto com uma digestão fraca, uma pessoa pode morrer por beber néctar.

A DIGESTÃO E OS *DOSHAS*

A Ayurveda diz que não existem alimentos absolutamente bons e maus, apenas comida que é boa ou má para *si*. Ser capaz de extrair todo o valor vital daquilo que come é da maior importância. As pessoas não nascem iguais a este respeito –

os três principais tipos de corpo têm poderes digestivos muito diferentes.

A digestão do ***Vata*** tende a ser variada e muitas vezes delicada.

A digestão do ***Pitta*** tende a ser forte e intensa.

A digestão do ***Kapha*** tende a ser lenta e muitas vezes pesada.

Como acontece com tudo em que os *doshas* tocam, cada estilo de digestão tem as suas vantagens e inconvenientes. Os Vatas podem não ficar muito contentes em descobrir que tendem a ter uma digestão delicada ou incerta, mas isto torna-os mais selectivos a comer e raramente têm de se preocupar com o apetite evasivo dos Pittas ou a desencorajante tendência para o excesso de peso que muitos Kaphas

sentem. O mais importante é fazer uso máximo da digestão com que nasceu e melhorá-la o mais possível.

O tracto digestivo não só extrai nutrição para o seu corpo, como é extremamente reactivo às suas emoções. Os sentimentos que lhe vêm das «entranhas» foram lá postos pela natureza para que a mente e o corpo possam comunicar. O desequilíbrio do Vata revela-se muitas vezes na forma de sentimentos perturbados que criam dor nos intestinos. O *dosha* Pitta é responsável pelo metabolismo correcto e pelo «sangue puro» (ausência de toxinas); também é o *dosha* que controla o ritmo adequado da digestão. Chama-se a isto *agni*, ou «fogo digestivo».

O *agni* é um dos princípios mais importantes da Ayurveda, tal como os *doshas*.

Um sinal fundamental de boa saúde é que o seu *agni* esteja a arder vivamente, ou seja, que esteja a digerir a sua comida eficientemente, distribuindo todos os nutrientes necessários a todas as células, e queimando todos os detritos sem deixar depósitos de toxinas. Portanto, ao equilibrar o *agni*, a pessoa mantém todas estas coisas em equilíbrio ao mesmo tempo.

DIETA – COMER PARA UM EQUILÍBRIO PERFEITO > 225

A natureza concebeu o corpo de cada um de forma a que o *agni* siga um ciclo ao longo do dia; se o ritmo diário do *agni* não estiver correctamente ajustado, a digestão vai sofrer com isso. Uma das coisas mais preciosas para se saber é como reajustar um *agni* tremeluzente e conduzi-lo novamente à sua rotina natural.

COMO REAJUSTAR O *AGNI*

O ritmo diário do *agni* sobe e desde, fazendo o leitor sentir uma fome ligeira de manhã, muita fome ao meio-dia e uma fome moderada ao fim da tarde. Entre estes períodos, o *agni* desliga o seu apetite para que possa proceder à digestão da comida que já ingeriu. Quando o seu estômago estiver vazio novamente, o *agni* renova o seu apetite mais uma vez.

Se este ciclo básico for desconsiderado, o corpo fica confuso – o apetite e a digestão começam a sobrepor-se. O seu *agni* vai dizer-lhe se isto aconteceu através de uma série de sintomas:

• Azia e acidez no estômago.

• Flatulência ou digestão nervosa.

• Perda de apetite à hora das refeições.

• Obstipação ou diarreia.

• Perda de interesse pela comida.

• Excesso ou défice de peso.

• Distúrbios digestivos graves: sindroma do intestino irritável, úlceras, diverticulite, etc.

A primeira coisa e a mais importante a fazer se algum destes sintomas aparecer é reajustar o seu *agni* ao seu ciclo natural. Também é uma boa ideia fazer isto só para afinar a digestão, mesmo que não tenha problemas digestivos.

Os tipos *Vata* podem reajustar o *agni* uma vez por mês.

Os tipos *Pitta* podem reajustar o *agni* duas vezes por mês (também é bom fazê-lo sempre que o seu apetite se tenha tornado voraz e o leitor comece a ficar quente de mais).

Os tipos *Kapha* podem reajustar o *agni* até uma vez por semana, a não ser que hajam queixas digestivas graves. O *dosha* Kapha beneficia desta rotina mais do que os outros *doshas*, uma vez que a digestão tende a ser pesada e lenta.

Seja qual for o seu tipo de corpo, não tente reajustar o seu *agni* se estiver a sentir-se doente. Estar doente normalmente quer dizer que o *agni* está baixo (ou pelo menos não está a funcionar correctamente); essa não é uma boa altura para o temperar. *Se tiver uma úlcera, uma colite ou qualquer outra queixa digestiva grave*, não reajuste o *agni*, excepto sob supervisão médica.

O método para reajustar o *agni* é o seguinte:

Programa de Fim-de-Semana

São precisos aproximadamente dois dias para reajustar o *agni*. Uma vez que o descanso é um dos requisitos no dia em que não comer, fazer o programa no fim-

-de-semana é melhor para a maioria das pessoas.

ROTINA DE SEXTA-FEIRA

Coma normalmente ao pequeno-almoço e almoço. Não tome nenhum lanche à tarde ou álcool depois do meio-dia. Faça um jantar ligeiro com comida nutritiva, que assegure a satisfação, mas sem ser pesada; exclua comida condimentada e queijo. Mesmo antes de se deitar, tome um laxante – três tabletes de sene (Senno-kot), seguidas de um copo pequeno de água quente. Deite-se cedo. Algumas pessoas vão acordar durante a noite para ter um movimento de intestinos, outras vão esperar até de manhã – ambas as situações são normais.

ROTINA DE SÁBADO

Antes de poder reajustar o seu *agni*, é necessário primeiro baixá-lo. Isto é feito deixando de comer refeições e bebendo apenas líquidos durante o dia. Os tipos Vata e Pitta devem beber sumos de frutas diluídos em água morna. Sumos de maçã ou uva são bons; o sumo de laranja é demasiado ácido. Beba um copo de sumo ao pequeno-almoço, ao almoço e ao jantar; outros três ou quatro podem ser tomados entre as refeições, mas não beba mais nada além disso a não ser que seja água. O objectivo é não ter apetite e um mínimo de calorias para digerir. Os tipos Kapha podem seguir esta rotina *ou* beber apenas água morna, se se sentirem confortáveis com isso.

Passe o dia a ler, a ver televisão, ou em actividades suaves. Um pequeno passeio de manhã e à tarde é uma boa ideia. Não faça uma deslocação distante nem empreenda tarefas físicas pesadas. Se habitualmente correr ou fizer exercício pesado, passe um dia sem o fazer e relaxe.

Se se sentir desfalecer com fome, tome uma colher de sopa de mel com um copo de água morna e deite-se por cinco minutos.

É normal sentir os membros frouxos, mas se começar a tremer ou a sentir tonturas, deite-se e descanse. Se a sensação persistir, coma uma pequena refeição.

Pode ser que esteja instável devido a um stresse não habitual que o deixou desequilibrado.

ROTINA DE DOMINGO

Agora deve reiniciar o seu *agni* e deixá-lo ajustar-se ao seu ciclo normal. Para fazer isto, tome um pequeno-almoço de cereais quentes (papa de aveia, papa de arroz ou papa de trigo) com um pouco de manteiga, leite e açúcar. Chá de ervas também é bom de manhã para acalmar o estômago – raiz de alcaçuz para os Vatas, hortelã-pimenta para os Pittas e Kaphas. Se seguiu o programa correctamente no sábado, isto vai ser tudo o que vai querer ao pequeno-almoço. Se ainda sentir muita fome, coma mais cereal ou tome um copo de sumo. O café, o chá e os cigarros desa-justam o ritmo do seu *agni* e arruinam o seu propósito. (Os tipos Kapha, que são lentos a iniciar a actividade de manhã, podem tomar chá de *gotu kola* como estimulante – esta erva é vendida em lojas de produtos saudáveis.) Não volte a comer até ao meio-dia.

Exactamente ao meio-dia, coma um bom almoço, que o satisfaça sem ser pesado ou imoderado. É melhor não excitar a sua digestão com comidas salgadas ou condimentadas ou álcool, mas também não coma apenas salada e água. O chá de gengibre é um bom chá, se o seu tipo for Vata e não sentir apetite, beba-o antes da refeição; senão, pode ser durante ou depois da refeição. Se não tiver chá de gengibre, acompanhe a sua refeição com um copo de água morna.

Não volte a comer até ao jantar.

Jante cedo (pelo menos três horas antes de se deitar), comendo uma refeição nutritiva adequada ao seu tipo de corpo. Faça com que esta refeição seja menor que o almoço. Arroz, lentilhas e legumes cozidos no vapor são bons. Até mesmo uma repetição do pequeno-almoço seria bom para a maior parte dos Kaphas e Pittas, ou para qualquer pessoa que tenda a comer de mais.

Agora que o seu *agni* foi reiniciado, o seu ciclo de fome vai fazê-lo ter tendência para querer

• Um pequeno-almoço ligeiro.

• Um almoço substancial, *comido à mesma hora todos os dias.*

• Uma ceia leve, *comida cedo e à mesma hora todos os dias.*

As seguintes coisas vão alterar novamente o ritmo do seu *agni* e devem ser evitadas.

• *Comer entre as refeições*. A regra aqui é não estimular o seu apetite se não for comer. O *agni* gosta de acabar o que começa; por isso é alterado por estímulos vazios como mastigar pastilha elástica, doces carameliza-dos ou pastilhas para o hálito comidos ao longo do dia. No entanto, tomar chá e biscoitos à tarde é uma boa ideia para os tipos Vata ou para qualquer pessoa que sinta fadiga ao final do dia de trabalho.

• *Estimulantes fortes*. Cafeína, sal e álcool são estimulantes fortes e devem ser tomados com moderação. A indigestão que a maioria das pessoas sente numa festa de *cocktails* vem da mistura de comida salgada, álcool

e barulho. Se gostar de beber café, tome-o sempre com comida, não sozinho. O mesmo se aplica ao sal e ao álcool. Ser dependente de qualquer destes estimulantes torna impossível equilibrar a digestão.

• *Falhar refeições*. O *agni* quer ter alguma coisa para fazer três vezes ao dia e ressente-se se o leitor não comer. Os tipos Kapha podem falhar refeições porque o seu *agni* move-se lentamente e queima em fogo baixo, mas continua a ser uma boa regra comer três vezes por dia.

O *AGNI* E O *AMA*

O ideal Ayurvédico é que o *agni* seja mantido a funcionar eficientemente sob todas as condições; não deve estar frio a um ponto que a comida não seja totalmente digerida. A comida parcialmente digerida transforma-se em *ama*, um resíduo frio, de cheiro fétido cuja «viscosidade» impede os *doshas* de circularem livremente como deveriam. Também há o perigo oposto de que o *agni* queime em fogo muito alto, o que faz com que os nutrientes não sejam extraídos da comida, mas sim eliminados pelo fogo. Então a digestão torna-se febril, levando a um estado de fraqueza em vez de força.

O *agni* e o *ama* formam o par de opostos mais importante no corpo, fazendo a diferença entre um estado de saúde e um estado de deterioração lenta. A diferença mais óbvia entre os dois é que o *agni* fá-lo sentir-se bem, enquanto o *ama* o faz sentir-se doente. Também existem alguns sinais específicos. O *agni* dá à pessoa:

• Uma tez brilhante e olhos cintilantes.

• Digestão forte sem obstipação ou diarreia.

• Capacidade para comer todos os alimentos.

• Urina límpida da cor da palha.

• Fezes normais sem cheiro forte.

Se houver *ama* no corpo, ele pode ser de menor ou maior gravidade. Alguns dos primeiros sinais são:

• Pele e olhos sem brilho.

• Sabor desagradável na boca, com cobertura branca na língua pela manhã.

• Hálito forte e com mau odor.

• Urina turva, escura e descolorada.

• Digestão fraca, obstipação crónica e/ou diarreia.

• Perda de apetite (a comida sabe mal).

• Dor nas articulações.

Uma vez que o fogo digestivo tenha voltado ao normal e o *ama* colhido do passado tenha sido eliminado, o *agni* por si mesmo vai continuar a purificar o corpo.

A sua digestão corrige-se a si mesma, porque a natureza estabeleceu as coisas de modo a que o *agni* queime o *ama*. Este é outro exemplo de como pode confiar no seu corpo para saber o que fazer.

MELHORAR O SEU *AGNI*

Alguns alimentos, especiarias e ervas são eficazes em melhorar a qualidade do *agni* em todas as pessoas, segundo a Ayurveda. Eles são usados para estimular o apetite, melhorar o poder da digestão e remover o *ama*.

GENGIBRE

Seco e moído em pó ou fresco, o gengibre é louvado como sendo a melhor especiaria a ajudar o *agni* de todos os tipos de corpo. O gengibre em pó, que se encontra na secção das especiarias dos supermercados, é mais forte, mais seco e mais pungente do que a raiz fresca de gengibre, que se encontra na área dos produtos frescos (ou em lojas de produtos saudáveis se o seu supermercado não o tiver).

O gengibre fresco é considerado a melhor ajuda digestiva.

O gengibre pode ser usado de várias maneiras: *Como um chá*: ferva uma boa pitada de gengibre seco numa chávena de água em lume baixo até que um quarto da água evapore, depois coe. Este chá é bebido antes das refeições para aguçar o apetite. Pode ir bebendo um copo pequeno dele durante ou após as refeições para ajudar a digestão.

O chá de gengibre fresco é feito fervendo primeiro a água e depois, com o lume desligado, deitando-lhe algumas fatias de raiz de gengibre sem pele (cerca de uma colher de sopa por cada chávena de água). Deixe embeber por cinco minutos e depois coe. Pode fazer um chá muito mais forte, fervendo as fatias de raiz de gengibre na água, mas isto seria considerado um chá medicinal, não para ser bebido todos os dias.

O chá de gengibre fresco ajuda a digestão.

Como especiaria: a Ayurveda recomenda várias maneiras de usar o gengibre na culinária. Quer o pó quer a raiz podem ser adicionados às receitas de legumes cozidos a vapor, caris, pão de gengibre, bolos e biscoitos. Pode salpicar *levemente* o gengibre na sua comida à mesa ou mastigar uma lasca de gengibre fresco durante a refeição. Embora possa ser demasiado forte para as pessoas em geral, espalhar raiz de gengibre picada sobre a sua comida como tempero (como a salsa) também é considerado como valendo a pena. Porém, experimente uma maneira de cada vez; não é preciso muito gengibre para acender o *agni.*

Os diferentes tipos de corpo são aconselhados a tomar gengibre de maneiras ligeiramente diferentes: os tipos Vata podem misturar a raiz do gengibre picada com sal. Os tipos Pitta precisam de menos

pungência, por isso o chá de gengibre fraco é suficiente para eles, adoçado com açúcar para tornar o gengibre menos picante. Os tipos Kapha (e qualquer pessoa que tenha excesso de peso) precisam dele para eliminar o excesso de Kapha do sistema, por isso podem tomar uma boa quantidade de chá de gengibre adoçado com mel.

Se o seu apetite e/ou digestão enfraquecer em resultado de nervosismo, stresse ou doença, uma forma excelente de o restaurar é com a seguinte rotina de gengibre:

Rotina de Gengibre

Numa pequena tigela de vidro, cerâmica ou metal, amasse quatro colheres de sopa de gengibre em pó, açúcar mascavado e *ghee* (manteiga clarificada derre-tida, ver página 229). Misture até obter uma consistência uniforme, cubra e guarde em lugar fresco.

Coma um pouco desta mistura de gengibre todos os dias antes do pequeno-

-almoço, garantindo que toma um bom pequeno-almoço a seguir (cereais quentes, sumo de uva, *muffins* e chá de ervas com canela é um bom menu). Consuma a mistura de gengibre de acordo com o seguinte horário: Primeiro dia: 1/2 colher de sopa

Sexto dia: 2 1/2 colheres de sopa

Segundo dia: 1 colher de sopa

Sétimo dia: 2 colheres de sopa

Terceiro dia: 1 1/2 colheres de sopa

Oitavo dia: 1 1/2 colheres de sopa

Quarto dia: 2 colheres de sopa

Nono dia: 1 colher de sopa

Quinto dia: 2 1/2 colheres de sopa

Décimo dia: 1/2 colher de sopa

Depois de terminar a rotina de gengibre, a sua digestão deve estar normali-zada. Se ainda sentir dificuldades digestivas, consulte um médico; ao primeiro sinal de cólicas digestivas e dor, não experimente esta rotina – em vez disso, consulte um médico.

Manutenção de Gengibre

Se estiver a tentar curar um desequilíbrio prolongado do Vata ou quiser manter a digestão no pico, tomar um pouco de gengibre fresco todos os dias é uma boa ideia. Também é considerado a melhor prevenção contra a acumulação de *ama* devido à digestão imprópria.

Corte uma fatia com cerca de dois centímetros de diâmetro da extremidade de um gengibre fresco, tire-lhe a pele e pique-o bem fino. Adicione algumas gotas de sumo de limão e uma pitada de sal. Coma esta mistura meia-hora antes do almoço e do jantar para estimular a sua digestão. Se isso não for conveniente, a mistura pode ser tomada imediatamente antes da refeição.

GHEE

O *ghee*, ou manteiga clarificada, é louvado porque aumenta o *agni* sem incre-mentar simultaneamente o Pitta. Na verdade, é considerado excelente para equilibrar o Pitta. Os tipos Kapha geralmente precisam de evitar o óleo em excesso de qualquer tipo, mas o *ghee* também é o melhor para eles. O *ghee* é usado: *Como óleo culinário*. Pequenas quantidades de *ghee* são indicadas para saltear legumes (não para frituras). O *ghee* não funciona tão bem como a manteiga em produtos de padaria – pães e sobremesas precisam da humidade e dos sólidos do leite que a manteiga comum tem.

Como aromatizante em vez da manteiga. Como o *ghee* é um alimento preparado, usar manteiga não é o mesmo do que usar *ghee*. Onde habitualmente usaria manteiga para deitar por cima de legumes ou batatas assadas ou para misturar na papa de aveia, o *ghee* é uma melhor opção.

Como digestivo. Salpique uma colher de chá cheia de *ghee* sobre a comida à mesa (mais do que isso é melhor não, uma vez que demasiada gordura de qualquer tipo não é saudável).

Como Fazer Ghee

Coloque quinhentas gramas de manteiga sem sal numa panela para molhos de um litro e ponha em lume brando. Deixe derreter completamente, depois ponha em lume médio. Escume a espuma conforme ela se forma. Quando a manteiga começar a ferver, separando o seu conteúdo de água, baixe novamente o lume e cozinhe lentamente durante cerca de dez minutos. O *ghee* está pronto quando toda a humidade se evaporou e os sólidos do leite no fundo da panela ficaram da cor castanho-claro-dourado (também deverá haver um aroma a frutos secos, mas nenhum sinal de cheiro a queimado). Retire do lume, deixe arrefecer, e deite num pote ou tigela de vidro limpos. O *ghee* conserva-se por tempo indeter-

minado no frigorífico, mas também pode ser conservado em lugar fresco ou mesmo à temperatura ambiente durante várias semanas.

***OUTRAS ESPECIARIAS BOAS PARA O* AGNI** As ervas e as especiarias podem ser seleccionadas para cada tipo de corpo, como fizemos para as dietas pacificadoras do Vata, do Pitta e do Kapha. Mas

algumas são boas para melhorar a qualidade do *agni*.

Pimenta preta

Cravinho-da-índia

Cardamomo

Rabanete

Pimenta *cayenne*

Mostarda

Canela

(Os tipos Pitta têm de ter cuidado para usá-las em pequenas quantidades, pois tendem a aumentar o *dosha* Pitta.) Acumular excesso de Kapha vai tornar a digestão difícil ao diminuir o *agni*; também é mau para acumular *ama*, uma vez que ambos são frios, pesados e viscosos. Usar ervas amargas e pungentes vai reduzir o Kapha e também «raspar» o *ama* dos tecidos. A Ayurveda recomenda especificamente o paladar amargo para purificação. Algumas das especiarias mais comuns que atacam o *ama* são: Pimenta preta

Cravinho-da-índia

Pimenta *cayenne*

Gengibre

Canela

Como pode ver, estas são algumas das especiarias recomendadas para estimular o *agni*. O uso regular, mas moderado, destes aromatizantes na sua culinária vai ajudar a impedir que o *ama* se forme. Mastigar semente de erva-doce depois de uma refeição e adoçar o seu chá com mel cru e não cozido também são práticas habituais para equilibrar o *agni*.

UMA DIETA BEM-AVENTURADA

Se a bem-aventurança é fundamental para a vida, deveria existir um correspondente físico para ela no corpo e na verdade existe. Segundo a Ayurveda, o correspondente no corpo para a alegria pura é uma substância subtil chamada *ojas*, que é extraída da comida uma vez que esta tenha sido perfeitamente digerida.

Como os *doshas*, o *ojas* é quase físico; podíamos chamar-lhe uma substância subtil que se regista quer na mente quer no corpo. O resultado final e mais importante de comer uma boa dieta é extrair da comida cada gota desta substância subtil. Isso

permite às células «sentirem-se felizes», por sentirem o equivalente celular de bem-aventurança.

Há vinte anos, a ideia de uma célula feliz teria feito pouco sentido em termos científicos. Agora sabemos que o corpo realmente é capaz de gerar uma rede complexa de químicos (neurotransmissores, neuropéptidos e moléculas relacionadas) que o cérebro usa para comunicar emoções através do corpo. Também se sabe que uma única refeição pode mudar a bioquímica do cérebro bastante radicalmente.

Um químico cerebral ligado à sensação de bem-estar, como a serotonina, sobe e desce em resposta à comida que está a ser digerida no tracto intestinal. Isto abriu a excitante possibilidade de uma «farmácia da comida» para corrigir a depressão, a ansiedade e outras perturbações mentais, assim como a fibra ajuda a corrigir o colesterol.

Na Ayurveda podemos contornar a intrincada complexidade da química cerebral. A natureza deu-nos o *ojas*, uma única substância para a felicidade que o corpo produz permanentemente.

A DIETA SATTVICA

Idealmente, todo o alimento que come é transformado em *ojas*. No seio, um bebé transforma naturalmente o leite da mãe em *ojas*, mas seria preciso um tracto digestivo extraordinário para produzir *ojas* a partir de um resto de *pizza* com três dias. Uma dieta excelente e equilibrada pode ser planeada em torno dos alimentos que se transformam em *ojas* com um esforço mínimo da parte do seu corpo.

A Ayurveda chama a estes os alimentos sattvicos ou puros.

Dieta Sattvica

Leite

Arroz

Ghee (manteiga clarificada)

Sésamo, amêndoas

Frutas e sumos de frutas

Paladar doce em geral

A esta lista é costume acrescentar-se trigo, feijões *mung*, coco, laranjas, tâmaras e mel. Não precisa de ser compulsivo em relação a estes alimentos, ou comê-los exclusivamente. Apenas inclua-os na sua dieta de uma forma regular. A um nível mais geral, uma dieta sattvica contém:

• Comida leve, calmante e fácil de digerir

• Produtos frescos

• Água de nascente

• Equilíbrio dos seis paladares

• Porções moderadas

Segundo a Ayurveda, esta é a melhor dieta para o vigor físico, uma boa mente, uma boa saúde e longevidade. Conduz à felicidade e às emoções amorosas porque está em sintonia com a natureza como uma todo. A lista de alimentos sattvicos é curta e não preencheria os requisitos dietéticos normais para uma pessoa, porém, se bem gerida, uma dieta limitada ao leite, legumes, arroz e fruta certamente seria excelente para a saúde de uma pessoa. A famosa dieta de arroz da Universidade Duke, baseada apenas no arroz cozido e na fruta, é reconhecida como um regime terapêutico eficaz para doentes do coração, diabéticos e obesos.

O leite é actualmente preterido pelas pessoas com uma consciência em relação à saúde, que tendem a ligá-lo a problemas digestivos, alergias

e colesterol alto.

A Ayurveda defende que a maior parte das objecções ao leite têm a ver com a maneira imprópria como é consumido. O leite deve ser fervido antes de se beber, o que o torna mais digerível. Pode ser bebido quente, morno ou frio, mas nunca gelado, acabado de tirar do frigorífico. O leite não deve ser bebido juntamente com paladares que entrem em conflito com ele (pungente, ácido e salgado) mas apenas com outros alimentos doces (como cereais, frutas doces e cereais processados). Sempre que possível, beba leite de produção biológica sem adição de hormonas ou pesticidas e cujos produtores tenham o compromisso assumido de tratar as suas vacas de forma compassiva.

Alimentos doces à parte, é mais recomendável que beba leite sozinho do que a acompanhar as suas refeições, pois é mais fácil para o seu tracto digestivo. O leite meio gordo pode ser melhor para os tipos Kapha, mas o leite gordo é melhor para todos os outros tipos de corpo (a não ser que haja um problema de colesterol e nesse caso é melhor leite magro). Se ainda tiver problemas em digerir o leite depois de fervido ou se ele parece provocar congestão mucosa, experimente acrescentar duas pitadas de turmérico ou gengibre seco antes de o ferver (adicionar um pouco de açúcar não refinado ou mel vai cortar o gosto amargo do turmérico). Este procedimento elimina a maior parte das objecções actuais ao leite, que a Ayurveda tradicionalmente considera um alimento excelente para o vigor físico, longevidade e paz de espírito. O leite de vaca é preferível à maioria dos outros leites como sendo o mais sattvico.

Para se aproximar de uma dieta mais sattvica, experimente comer o seu próximo prato de massa com manteiga, natas e queijo parmesão em vez de molho de tomate com carne, cebolas e alho. Uma mudança como esta, mesmo que seja numa ou duas refeições, deverá demonstrar claramente que a alimentação sattvica torna a digestão mais fácil, dá-lhe mais energia depois de comer e infunde uma sensação de leveza flutuante em todo o corpo. (Se quiser avaliar esta diferença com precisão, não beba álcool às refeições enquanto estiver a fazer esta experiência.) Se o seu colesterol estiver elevado, não abuse da manteiga e das natas; temperar a massa com azeite, manjericão fresco e um toque de parmesão é uma substituição deliciosa.

Um outro exemplo de comida sattvica é o *lassi* doce, uma excelente ajuda digestiva que pode ser bebida no clima temperado ou quente (pode ter tendência para promover excesso de Kapha no frio do Inverno).

Lassi *Doce*

Para quatro pessoas, coloque um escasso quarto de colher de chá de cardamomo, uma pitada de fios de açafrão e três colheres de sopa de água quente num liquidificador. Bata durante dez segundos. Adicione duas chávenas de iogurte simples, duas chávenas de água fria e duas colheres de sopa de açúcar; bata até ficar macio. Se a mistura tiver um sabor muito acentuado, adicione-lhe um quarto de chávena de natas gordas. Acrescentar algumas gotas de água de rosas é bastante sattvico e arrefece o Pitta (a água de rosas encontra-se em lojas de produtos indianos e árabes e em muitas lojas de produtos saudáveis).

DIC – DICAS PARA A INTELIGÊNCIA DO CORPO

Na Ayurveda, *como* se come é tão importante como o *que* se come. A razão remete-nos para o *ojas*, que é o produto final de todos os sinais que atingem o seu corpo durante uma refeição. Embora ingerir comida que saiba bem seja importante, os outros sentidos – visão, audição, tacto e olfacto – também precisam de enviar sinais que deixem o seu corpo feliz; essa é a única maneira de fazer uso total da ligação mente-corpo. Um prato atraente de comida trazida da cozinha e servida quente e a fumegar envia todos os sinais certos para nutrir os *doshas*, mas se deixar esse prato na mesa durante cinco horas, ele vai ficar impróprio para comer, apesar do facto de os seus nutrientes essenciais não terem mudado significativamente.

Todo o seu corpo está tremendamente alerta enquanto o leitor come. As células do seu estômago estão cientes da conversa que se está a passar à mesa e se ouvirem palavras ríspidas o estômago fica embrulhado de perturbação. Então, tudo o que digerir na refeição vai ser afectado, porque o leitor absorveu sons indigestos.

As células do seu estômago não podem ouvir literalmente, mas o cérebro, absor-vendo o que os ouvidos ouvem, envia mensagens químicas para actualizar o estômago e todos os outros órgãos. Por isso não pode induzir nenhuma parte do seu tracto digestivo a pensar que uma refeição tensa é uma refeição feliz; as suas

«entranhas» sabem que não é assim.

Segundo a Ayurveda, o seu dever para com o seu corpo é nutrir cada célula de todas as formas – esse é o propósito maior de uma dieta sattvica. Se for cuidadoso em nutrir totalmente as suas células, elas vão recompensá-lo com *ojas*, a expressão perfeita da sua satisfação.

Para que isso aconteça, forneci dezasseis DIC, ou Dicas para a Inteligência do Corpo, cada uma das quais ajudando a expandir a satisfação que o seu corpo adquire pelo acto de comer.

À medida que seguir estas DIC, vai surpreender-se com quanta mais alegria cada refeição lhe pode proporcionar. O seu corpo pode borbulhar de alegria depois de cada pequeno-almoço, almoço e jantar, uma vez que saiba o segredo de transformar a comida em *ojas*.

DIC – DICAS PARA A INTELIGÊNCIA DO CORPO

01. Coma num ambiente tranquilo.

02. Nunca coma quando estiver perturbado.

03. Coma sempre sentado.

04. Coma somente quando sentir fome.

05. Reduza as comidas e as bebidas geladas.

06. Não fale enquanto estiver a mastigar a comida.

07. Coma num ritmo moderado, nem muito depressa nem muito devagar.

08. Espere que uma refeição seja digerida antes de comer a seguinte (i.e., intervalos de duas a três horas para refeições ligeiras, quatro a seis horas para refeições completas).

09. Acompanhe as suas refeições com água morna.

10. Coma refeições cozinhadas de fresco sempre que possível.

11. Minimize os alimentos crus – a comida cozinhada (de preferência bem cozinhada) é muito mais fácil de digerir.

12. Não cozinhe com mel – considera-se que o mel aquecido produz *ama*.

13. Beba leite separadamente das refeições, sozinho ou com outros alimentos doces.

14. Experimente os seis sabores em todas as refeições.

15. Deixe um terço a um quarto do estômago vazio para ajudar a digestão.

16. Fique sentado em silêncio por alguns minutos após as refeições.

Esta lista concisa dá-lhe um grande avanço em retirar o máximo da sua dieta.

O princípio básico aqui presente é que a comida que é mais fácil de digerir é melhor para si, o que explica porque a comida bem cozinhada é preferível à crua, requentada, e processada. Tornar a digestão mais fácil também é a razão de ser de se acompanhar a refeição com água morna, eliminando o leite, e de se sentar por momentos à mesa depois de ter terminado de comer, de maneira a que o seu corpo estabeleça os seus ritmos digestivos.

Um outro princípio importante é a moderação. Quantidades moderadas de comida são ingeridas às horas das refeições regularmente – os textos Ayurvédicos consideram que a porção ideal corresponde a duas mãos cheias de comida. Sirva-se a primeira vez com esta quantidade e repita se ainda sentir fome. É aconselhável deixar um terço a um quarto do estômago vazio no final da refeição. O seu tracto digestivo vai funcionar mais eficientemente com porções menores e o seu corpo vai achar muito mais fácil de controlar o seu peso automaticamente. Não tenha receio de se levantar da mesa ainda sentindo fome. Ficar satisfeito não é o mesmo do que ficar cheio. Se deixar um espacinho vazio no seu estômago, vai sentir-se leve, flutuante, enérgico e muito mais fresco uma hora depois de comer. É assim

que uma refeição comida adequadamente o deve fazer sentir-se, levando a uma refeição devidamente digerida.

DIC para a Perda de Peso

Se tiver um problema de excesso de peso, experimente usar estas DIC antes de começar qualquer tipo de dieta de redução de calorias. Vai surpreender-se ao descobrir que o seu excesso de peso é causado não só pelo que esteve a comer mas também pela forma como esteve a ingerir – descuidada ou compulsivamente, à pressa em vez de estar tranquilamente sentado, entre as refeições em vez de a horas regulares. Estas são coisas simples, claro, mas fazem uma grande diferença.

Deixando de lado a minúscula minoria que tem efectivamente um problema hormonal ou metabólico, a maioria das pessoas com excesso de peso são vítimas de condicionamento – maus hábitos que se formaram inconscientemente nos seus corpos ao longo do tempo. Os corpos de todas as pessoas têm a inteligência para saber a quantidade de comida certa a ingerir; a natureza deu-nos o reflexo da fome para nos dizer quando é que os nossos corpos querem comida e o seu oposto, o reflexo da saciedade, para nos dizer quando é que os nossos estômagos estão satisfeitos. As pessoas que perderam estes instintos renderam uma parte importante da inteligência dos seus corpos. Elas comem como máquinas, ligadas por sugestões automáticas – a visão e cheiro de comida ou apenas o pensamento nela. Mas ao seguir estas DIC elas podem voltar a «comer conscientemente», guiadas pela inteligência interior dos seus corpos.

QUANDO O *OJAS* É MENOR

Além de comer de mais, outros abusos à mesa podem suprimir os nossos instintos saudáveis de comer. Se consumir uma refeição enquanto estiver a sentir raiva, um médico Ayurvédico diria que está a produzir *ama* mental a partir da sua comida, enquanto um médico ocidental diria que uma reacção de stresse está a perturbar o seu equilíbrio endócrino. O resultado final é o mesmo, uma mensagem química prejudicial que vai directamente para as suas células.

Mesmo antes de dar a primeira dentada, as perturbações nos *doshas* podem negar a tentativa do seu corpo produzir *ojas*. Como de costume, o *dosha* Vata entra aqui em acção – tudo o que desequilibra o Vata também prejudica os *ojas* – preocupação, barulho, ficar sem dormir e dietas drásticas e jejum. Pelo lado positivo, tudo o que acalmar o Vata durante as refeições é bom para o *ojas*.

A maioria das pessoas não come uma dieta estritamente sattvica nos Estados Unidos, por isso gostaria de dar mais algumas razões para justificar por que razão mudar para essa dieta beneficiaria a sua saúde. Vai reparar que uma dieta sattvica é vegetariana e actualmente é do conhecimento geral que os vegetarianos têm uma

tensão arterial excelente (18 por cento abaixo da média) e taxas mais baixas de doença cardíaca e cancro. Além disso, o governo federal norte-americano tem-nos avisado ao longo de vinte e cinco anos que os norte-americanos têm um consumo elevadíssimo de sal, proteínas e gordura animal, a maior parte da qual vinda da carne vermelha

(muito do sal em excesso também vem de alimentos processados). Se começasse hoje a reduzir o seu consumo de carne, aproximando-se gradualmente de uma dieta sem carne, muito provavelmente iria diminuir as suas hipóteses de ter um ataque cardíaco no futuro. Ao introduzir alimentos doces na lista, a Ayurveda não tenciona desculpar as quantidades enormes de açúcar branco refinado que a maioria de nós consome actualmente. O doce das massas, do arroz e do pão é suficiente.

Como em tudo, existem dois extremos na dieta. Certos alimentos não são facilmente transformados em *ojas*; entre eles encontram-se os seguintes: **Dieta Anti- *Ojas***

• Carne, aves e peixe.

• Comida pesada e oleosa.

• Queijo.

• Restos e alimentos processados.

• Excesso dos paladares ácido e salgado.

• Comer de mais.

Em nome da economia e da conveniência, muitos cozinheiros gostam de guardar restos, mas a Ayurveda faz cara feia a esta prática. A comida deve ser comida fresca, acabada de sair do fogão, se não acabada de sair da horta – quanto mais fresco for o produto, mais *ojas* é produzido. Restos de comida fria, mesmo quando requentada, não vão produzir *ojas* nas mesmas quantidades. A comida congelada em geral também é de evitar. Beber álcool e fumar destrói o *ojas* e impede outros alimentos de o produzirem. A poluição do ar e da água são igualmente prejudiciais. Todas estas influências são chamadas tamásicas, o que quer dizer que produzem indolência e inércia ao promoverem a acumulação de *ama*. Os tipos Kapha devem ser especialmente cuidadosos, pois a sua digestão naturalmente lenta facilita a formação de *ama*.

Finalmente, eis algumas regras veneráveis acerca de uma dieta bem-aventurada deixadas pela tradição Ayurvédica, cada umas das quais visando maximizar o *ojas*.

• Ingira comida fresca adequada à estação e à sua área geográfica. Os melhores alimentos possíveis para o corpo são as frutas, os legumes e os lacticínios cultivados na sua região – os alimentos cresceram com

os mesmos elementos de ar, água, nutrientes e luz solar do que o leitor.

• Coma a sua maior refeição ao almoço, quando a digestão é mais forte.

O jantar deve ser uma refeição modesta que possa ser digerida antes de se deitar; o pequeno-almoço é opcional e de qualquer modo deve ser a menor refeição do seu dia.

• Coma todos os dias à mesma hora. Além de não comer petiscos, evite comer à noite, o que perturba os ritmos da sua digestão e promove facilmente o *ama* uma vez que adormece em função da comida que não foi digerida.

• Jante sozinho ou com pessoas de quem goste genuinamente. As emoções negativas, quer sejam suas, do cozinheiro ou das pessoas que o rodeiam, têm um efeito prejudicial na digestão.

• Seja grato pela dádiva infindável de comida da natureza e respeite-a como a si próprio.

Capítulo 13

Exercício – O Mito

No Pain, No Gain

De um ponto de vista Ayurvédico, uma grande parte dos exercícios recomendados actualmente está abaixo de ideal. Por que razão precisamos sequer de fazer exercício? Charaka, o maior escritor sobre a Ayurveda, deu esta resposta:

«Com o exercício físico a pessoa adquire leveza, capacidade de trabalho, firmeza, tolerância face às dificuldades, eliminação de impurezas e estimulação da digestão.» Os exercícios aeróbicos para o coração e o treino com pesos para os músculos alcançam alguns destes objectivos, mas estas actividades não são suficientemente abrangentes para encaixar na descrição de Charaka. O ideal é equilibrar todo o sistema, mente e corpo. Também é vital que o exercício dê mais energia do que tire, um considerando que as pessoas tendem a ignorar.

Um exercício muito simples, caminhar, aproxima-se do ideal, porque é uma actividade natural que satisfaz os três *doshas*. Os tipos Vata acham que dar uma longa caminhada os tranquiliza. Os tipos Pitta reagem de maneira bem diferente.

Eles gostam de ser desacelerados do ritmo movimentado que tantas vezes os sobrecarrega durante o dia de trabalho. Os Kaphas sentem-se estimulados e mais leves; uma caminhada activa limpa qualquer pequeno congestionamento que possa ter-se formado e torna a sua digestão, normalmente lenta, mais eficiente. Por estas razões, uma caminhada activa de meia hora todos os dias é uma das principais recomendações que fazemos aos nossos pacientes no Centro Chopra.

Os pacientes também aprendem uma nova abordagem ao exercício físico, em que o objectivo não é esticar ou sobrecarregar os seus músculos para ficarem em forma. Eles aprendem que o exercício se destina a forjar uma ligação mais próxima entre eles e os seus corpos quânticos – torna-se, assim, uma poderosa ferramenta para o equilíbrio. Chamamos a esta abordagem «exercício dos três *doshas*», que se encontra incorporado num conjunto de pequenas rotinas conjugadas:

• A Saudação Solar (*Surya Namaskara*) – um exercício matinal que combina alongamento, equilíbrio e calisténicos (1 a 6 minutos).

• Integração neuromuscular – uma série de posições suaves de yoga (10 a 15 minutos).

• Respiração equilibrada – uma forma simples de *Pranayama*, um exercício de respiração tradicional de yoga (5 minutos).

A descrição destes exercícios começa na página 244. Executá-los em conjugação com a meditação, para a qual eles são idealmente indicados, eleva a integração mente-corpo para um novo nível. Para começar, estes exercícios são formas de actividade naturais e confortáveis que os *doshas* acolhem. Também podem ser executados por todos os grupos etários e não requerem que a pessoa esteja em forma.

Desde a primeira sessão, as pessoas descobrem a intimidade que a natureza estabeleceu entre a consciência e a fisiologia. O corpo não é apenas uma concha ou um sistema ambulante de apoio à vida. É o seu ser intimamente vestido na matéria. Voltar a estar em contacto com esta intimidade é muito reconfortante e deli-cioso, em particular para

as pessoas que desistiram de fazer exercício e se tornaram praticamente uns estranhos para o seu corpo.

SUCESSO SEM DOR

Antes de irmos mais além na explicação destes aspectos, vamos ter em consideração o exercício convencional. Uma vez que a vida em geral deve ser confortável e feliz, a Ayurveda vê o exercício como um meio para alcançar esse fim.

Defende que o exercício deve sempre deixá-lo pronto para trabalhar. O exercício em si não deve ser trabalho. No entanto, muitos norte-americanos vêm-no assim.

Eles acham que sem uma atitude de determinação implacável não estão a fazer grande coisa por si mesmos. (Vá até ao parque amanhã de manhã cedo e conte as caretas que vir nas caras das pessoas que encontrar a correr.) Se o benefício a obter da abordagem da Ayurveda ao exercício for apenas um, ele deve ser o de que « *no pain, no gain*»1 é um mito.

Uma boa forma de ver isto é em termos do *dosha* Vata. Toda a actividade física aumenta o Vata. Um aumento moderado fá-lo sentir-se mais vigoroso, alerta, e com clareza mental, assim como mais forte fisicamente. Está a obter benefícios mentais e físicos conjuntamente, num equilíbrio natural. Mas estimular demasiado o Vata destrói estes benefícios. Fá-lo sentir-se agitado, fatigado e vacilante.

Qual é a medida certa, então? Como regra geral, a Ayurveda quer que nos exercitemos até 50 por cento da nossa capacidade máxima. Se conseguir fazer dezasseis quilómetros de bicicleta, faça oito; se conseguir nadar vinte piscinas, nade dez. Estes limites baixos não prejudicam a boa forma; na verdade, eles tor-

———————

1 Expressão já consagrada que significa que sem dor, esforço ou sacrifício, não há ganhos ou resultados bem-sucedidos. *(N. da T.)*

nam o exercício mais eficaz, porque não está a solicitar ao seu corpo tanto trabalho de reparação após o exercício e o seu sistema cardiovascular vai ter mais facilidade em voltar ao normal após o treino. Um outro guia simples tem a ver com o esforço.

Em vez de se esforçar ao ponto de ficar a suar em bica e a arfar,

avance até começar a suar suavemente e a respirar pela boca. Estes são sinais naturais de que está no limite certo.

Está a ir longe de mais se começar a arfar ou a suar profusamente, se sentir o seu coração a bater violentamente, ou se os seus joelhos ficarem frouxos. Ao primeiro sinal de esforço excessivo, pare o exercício, dê umas voltas por alguns minutos para abrandar o sistema por fases e depois descanse por mais uns minutos até a sua pulsação e respiração voltarem a estar normais. No calor dos desportos de competição como o ténis e *racquetball*, pode não se aperceber de como se está a esforçar extenuantemente. Se for divertido jogar, então continue. Mas se estiver a pressionar-se para ganhar o jogo ou para provar que está à altura de alguém, a sua atitude está a castigar o seu corpo desnecessariamente.

Os tipos Vata em especial devem ter cuidado para não exagerar; a sua constituição geralmente tem menos bases para o exercício do que a dos Pittas e a dos Pittas menos do que a dos Kaphas. O esforço também precisa de ser ajustado à idade: por volta dos quarenta e cinco ou cinquenta anos, toda a gente começa a ter um Vata aumentado, que deve ser compensado fazendo exercício mais moderadamente.

Como em tudo, o leitor deve respeitar os seus *doshas*. Ir um quilómetro mais além em qualquer idade é só mais uma maneira de atrair problemas graves do Vata.

(Estudos recentes na medicina desportiva indicam que 50 por cento das atletas de EXERCÍCIO PARA CADA TIPO DE CORPO

Toda a vez que move o seu corpo está a falar com os seus *doshas*. Como cada *dosha* tem os seus aspectos predominantes, existem três tipos de benefícios que todo o tipo de exercício equilibrado proporciona: *Vata*: postura, agilidade, flexibilidade, coordenação e estímulo interior.

Pitta: aquecer o corpo, circulação do sangue a todas as partes, capacidade cardíaca melhorada.

Kapha: força e estabilidade acrescidas, energia estável.

Se nunca se levantar do sofá para fazer exercício, é óbvio que nunca irá sentir estes benefícios. Mas muitas pessoas activas com músculos firmes e corações sãos também não os sentem. A maior parte dos programas de exercícios actuais são dedicados a aumentar a capacidade do sistema cardiovascular, que põe um forte ênfase no

dosha Pitta. Gostaria de indicar actividades equilibradas que sejam mais abrangentes e mais adequadas aos principais tipos de corpo.

EXERCÍCIOS PARA O TIPO VATA

Tipo: Yoga

Quantidade: Leve.

Exercícios aeróbicos de dança.

Andar a pé, caminhadas curtas.

Ciclismo leve.

Os tipos Vata têm arrancos de energia, mas cansam-se rapidamente. Eles superam-se em exercícios de equilíbrio e alongamento. Sendo leves e flexíveis, gostam de praticar yoga e andar a pé, desde que estes não se tornem demasiado cansativos. Devido ao seu entusiasmo natural, os tipos Vata também se sentem bem em práticas aeróbicas de dança enérgica ao som da música. Qualquer exercício que se pratique em recintos fechados é bom no Inverno, uma vez que as pessoas Vata são adversas ao frio e não têm gordura e músculo suficientes para as proteger dos elementos.

Todas as pessoas com o Vata dominante devem sempre ter cuidado para não se deixarem levar e se esforçarem demasiado. Este é o principal cuidado para elas, pois o *dosha* Vata costuma arrancar em força, mas não sabe os seus limites, em particular se estiver desequilibrado. Meia hora de exercício moderado por dia é suficiente. Se estiver exausto, a tremer, tonto ou prestes a ter cãibras, é porque foi demasiado longe. Estes são todos sinais do Vata desequilibrado.

EXERCÍCIOS PARA O TIPO PITTA

Tipo: Esqui.

Quantidade: Moderada.

Andar a pé activamente ou *jogging*

(corrida lenta).

Caminhada e escalada.

Natação.

Os tipos Pitta tendem a ter mais ímpeto do que resistência. São bons em todos os exercícios com moderação. Como gostam acima de tudo de um desafio, os Pittas apreciam esqui, caminhadas, escalada e outros desportos que lhes dêem uma sensação de realização ao fim do dia.

Os atletas nos desportos de competição devem ter uma boa parcela de Pitta para lhes dar um espírito combativo, mas este não é o *dosha* para a competição intensiva. Os Pittas detestam perder; isto motiva-os mais do que a satisfação de ganhar. (Estudos sobre desportos demonstraram isto entre jogadores de ténis, sendo alguns conhecidos pela raiva do tipo Pitta.) Os Pittas obrigam-se implacavelmente a correr, a fazer *jogging* ou treino com pesos, mas ficam muito pouco satisfeitos interiormente com os seus esforços.

EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 245

Provavelmente o leitor já sabe se está a cair nesta armadilha. Se fica a remoer sobre cada bola errada no percurso de golfe ou quer perfurar o seu adversário de ténis com a bola, desista destes desportos. Se fica a remoer sobre si mesmo ou sobre outra pessoa por causa de algum desporto, abandone-o. A pessoa que quer matar alguém no campo desportivo sofre de um grave desequilíbrio do Pitta. Além disso, o ritmo de pára-arranca dos desportos de competição não é tão bom para o seu corpo como meia hora de movimento constante.

Caminhar activamente durante meia hora por dia vai tirar o mau humor do seu sistema melhor do que um desporto de competição.

Nadar ainda é melhor – muitos tipos Pitta que vão para o trabalho de carro acham que um mergulho na piscina às cinco da tarde os acalma e dissolve todas as tensões do dia. Os desportos de Inverno de todos os tipos também atraem os Pittas, porque eles suportam melhor o frio do que os tipos Vata e Kapha. Como são visualmente estimuláveis, os Pittas beneficiam bastante de um passeio descontraído pelo bosque; proporciona-lhes uma mudança em relação ao seu habitual passo determinado. A beleza da natureza irá inundá-los profundamente quando pausam o tempo suficiente para a usufruir.

EXERCÍCIOS PARA O TIPO KAPHA

Tipo: Treino com pesos.

Quantidade: Moderadamente pesado.

Corrida.

Exercícios aeróbicos.

Remo.

Dança.

Os tipos Kapha têm uma energia forte e estável, mas muitas vezes têm falta de agilidade. Geralmente são bons em todos os exercícios e ficam melhores quando se tornam mais flexíveis e equilibrados. Devido à sua força física, os Kaphas sobressaem nos desportos de resistência – têm a constituição natural para corrida de longo curso ou remo de longos percursos. A combinação de Pitta e Kapha dá determinação e resistência. Este é um *prakruti* comum nos jogadores profissionais de basebol e futebol.

Sentir mexer o sangue nas suas veias é uma sensação que os Kaphas apreciam e é por isso que eles praticam treino com pesos em ginásios e clubes de saúde. É bom combinar isto com exercícios que activem a circulação; provocar uma boa transpiração (sem exaustão) vai limpar o congestionamento do Kapha. Muitos Kaphas têm excesso de gordura e água que precisam de ser

expelidas. Sendo um *dosha* frio, o Kapha ressente-se se sair com o tempo frio e húmido para ir correr ou remar. No Inverno, os tipos Kapha devem ficar em recintos fechados e praticar exercícios aeróbicos ou calisténicos.

As aulas de dança proporcionam uma boa alternativa para os Kaphas.

Embora um Kapha possa não ter a constituição de um dançarino, ele sente-se muito melhor com a sua forma natural depois de adquirir a postura e o equilíbrio que a prática de dança instila.

competição têm perturbações menstruais significativas, um sintoma de grande exacerbação do Vata.)

Algumas precauções gerais aplicam-se a todos os tipos de corpo. Não faça exercício:

• *Imediatamente antes ou depois de uma refeição*. O exercício nestas alturas faz baixar o *agni*, que deve estar no seu máximo. Deixe um espaço de pelo menos meia hora antes e de uma a duas horas depois

de uma refeição sem fazer exercício. Andar a pé logo a seguir a uma refeição, porém, é uma excepção. Dar um passeio descontraído de quinze minutos a seguir ao almoço e/ou jantar estimula a digestão (algo mais longo ou mais cansativo iria competir com esta). Fazer exercício depois do sol-posto é desencorajado pela Ayurveda; é melhor deixar o seu corpo abrandar ao anoitecer e preparar-se para a hora de dormir.

• *Ao vento ou ao frio*. Tanto o *dosha* Vata como o Kapha se ressentem do frio, como mencionámos. Se sair para andar a pé no Inverno, vá sempre agasalhado e não respire intensamente. Respirar o ar frio e húmido dessa forma é mau para o tracto respiratório. Além disso, qualquer vento forte perturba o *dosha* Vata e anula o efeito calmante de um bom passeio a pé.

• *Sob o Sol escaldante*. A razão por que somente os cães loucos e os ingleses saem sob o Sol do meio-dia é que o Sol forte inflama o *dosha* Pitta, fazendo subir a temperatura do corpo numa altura em que o exercício já a está fazer subir o suficiente.

Em conjunto com a moderação, a chave para o exercício equilibrado é a regularidade. Os *doshas* tendem sempre a reforçar-se. Se negligenciou a actividade física por um tempo, o seu corpo vai estar habituado à inércia. Quando voltar à actividade, por mais reduzida que seja, os seus *doshas* vão subir a um nível de melhor equilíbrio e vão querer permanecer aí. Por isso, faça tudo o que puder para iniciar um programa que irá gostar de manter durante anos, de preferência para toda a vida.

EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 247

EXERCÍCIOS PARA OS TRÊS *DOSHAS*

Agora gostaria de descrever os exercícios para os três *doshas* que ensinamos no nosso centro: a Saudação Solar, a série de posições suaves de yoga e a respiração equilibrada. Cada vez mais pessoas no Ocidente estão a familiarizar-se com estas posturas e a descobrir os benefícios que foram apreciados no Oriente durante milhares de anos.

Os exercícios a seguir indicados são muito fáceis de fazer. Apenas o da Saudação Solar requer alguma paciência para ser dominado; os outros não exigem nenhuma habilidade de especial. A ênfase na realização perfeita não se aplica aqui.

Estes são exercícios para se sintonizar com o seu corpo. Qualquer um pode fazê-los permitindo simplesmente que a mente relaxe em cada

posição. Nem sequer pense na sua figura ou se está muito próximo das posições ideais. O que tiver alcançado é o certo para si. Esta abordagem faz com que cada exercício o faça sentir-se bem enquanto o faz e ainda melhor depois de o fazer. Todas as pessoas se sentem agradavelmente relaxadas durante algumas horas depois de fazerem uma pequena rotina Ayurvédica.

As seguintes descrições foram fornecidas por Bija Bennett, um especialista e talentoso terapeuta de yoga que tem ensinado yoga em muitos dos nossos seminá-rios ao longo dos anos.

SAUDAÇÃO SOLAR (*Surya Namaskara*) Duração: 1 a 2 minutos para cada ciclo, movendo-se lentamente.

Repetições: 1 a 6 ciclos de manhã e outros mais à medida que for ganhando prática.

A Saudação Solar (*Surya Namaskara*) é um exercício Ayurvédico completo que integra simultaneamente toda a fisiologia – mente, corpo e respiração. Fortalece e alonga todos os principais grupos de músculos, lubrifica as articulações, protege a coluna vertebral e massaja os órgãos internos. O fluxo sanguíneo e a circulação aumentam em todo o corpo. Com uma prática regular vai adquirir estabilidade, flexibilidade e graciosidade.

Aqui encontra-se um ciclo de doze posições. Execute-as numa sequência fluida, uma seguida da outra. Sincronize cada movimento com a respiração. Mova-

-se suavemente de posição para posição, respirando total e tranquilamente para que cada ciclo dure cerca de um minuto.

Comece devagar, evitando a tensão e escute o seu corpo à medida que vai aumentando o número de ciclos de Saudações Solares que faz. Esta progressão passo a passo elimina a possibilidade de forçar ou cansar os seus músculos, especialmente se não tem feito exercício regularmente. Pare quando sentir que está a respirar e a transpirar intensamente ou a sentir-se cansado. Se isto acontecer, deite-se

e descanse durante um minuto ou dois até a respiração ficar livre. Com uma prática regular, a sua capacidade vai aumentando fácil e naturalmente.

Na Saudação Solar, é incentivado um padrão específico de respiração.

Inspire para estender a sua coluna verticalmente ou para abrir, alargar ou alongar totalmente o corpo. Expire para inclinar ou dobrar o corpo, criando uma flexão da coluna. Cada um dos seus movimentos deve ser uma extensão da respiração de modo a facilitar o movimento. Há uma posição de transição na Saudação Solar em que se faz uma pausa momentânea na respiração antes de passar à posição seguinte. Para além dessa, deixe a sua respiração fluida e contínua ao longo de todo o exercício.

COMO EXECUTAR A SAUDAÇÃO SOLAR

Execute as seguintes posições numa sequência de movimentos fluidos, uma seguida da outra. Lembre-se de usar a respiração para ligar cada posição à seguinte.

Dê ênfase à expansão do peito ao inspirar e à contracção do abdómen ou barriga num movimento de inclinação ao expirar.

1. Posição de saudação (*Samasthiti*). Comece por ficar de pé e erecto com os pés juntos em paralelo. Apoie-se uniformemente sobre ambos os pés e alongue a coluna verticalmente. Junte as palmas das mãos em frente do peito. Levante o peito e estenda as costelas enquanto olha em frente.

2. Posição de braços levantados (*Tadasana*). Na inspiração, estenda lentamente os braços acima da sua cabeça. Levante e expanda o peito à medida que vai alongando a coluna enquanto deixa a cabeça olhar para o alto. Continue a respirar uniformemente conforme vai avançando para a posição seguinte.

3. Posição de mãos nos pés (*Uttanasana*). Ao expirar, incline o corpo para a frente e para baixo, alongando a coluna, os braços e o pescoço.

Deixe os joelhos descontraírem-se ou dobrarem-se livremente, levando as mãos até ao chão. Evite deixar cair o peito ou curvar demasiado a coluna dorsal. Mantenha os cotovelos e os ombros relaxados e não bloqueie os joelhos.

4. Posição equestre (*Ashwa Sanchalanasana*). Na sua próxima inspiração, estenda a perna esquerda para trás e leve o joelho de trás ao chão. O joelho da frente fica dobrado e o pé que o suporta fica assente no chão. Simultaneamente estenda ou levante a coluna e abra o peito. Deixe a cabeça e o pescoço alongarem verticalmente.

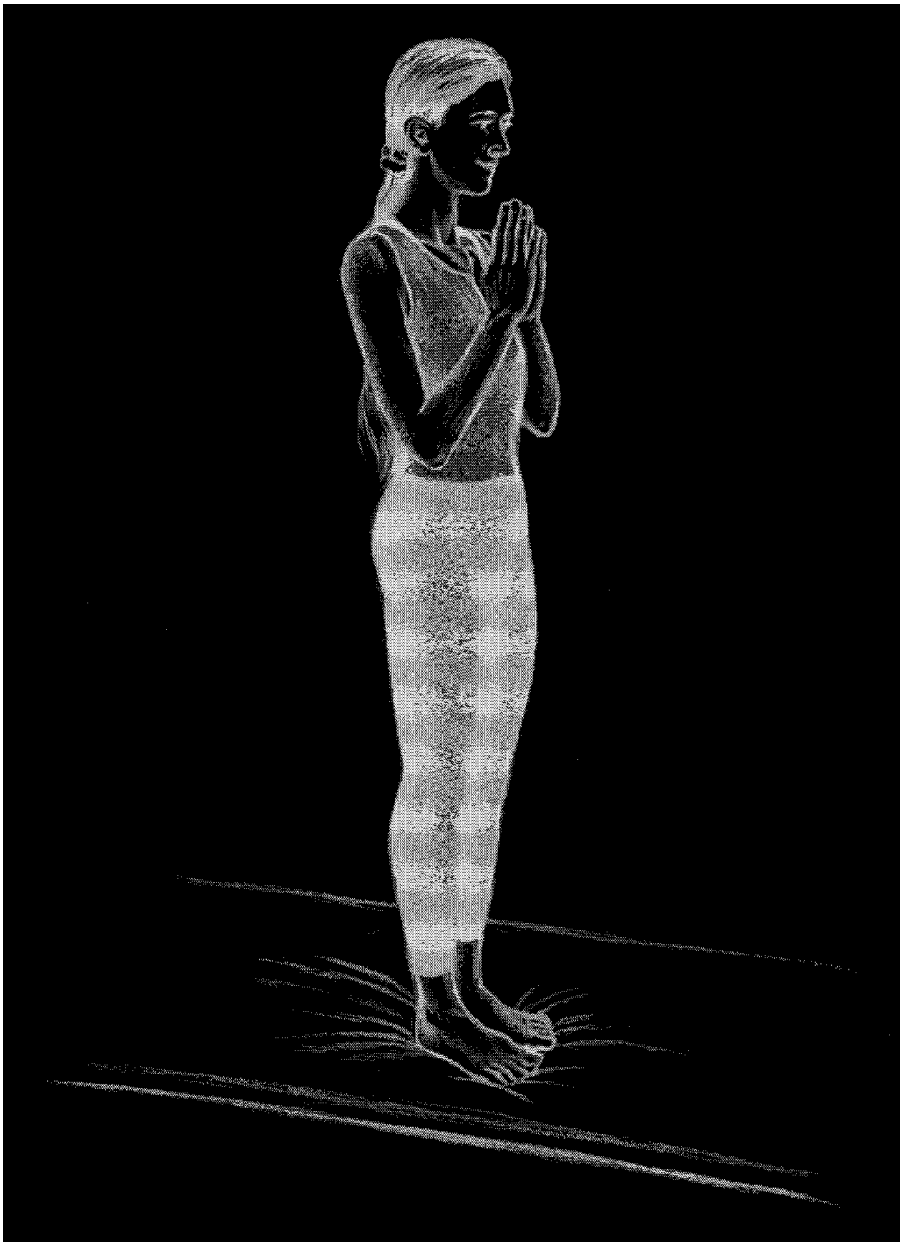


Figura 1. Posição de Saudação.

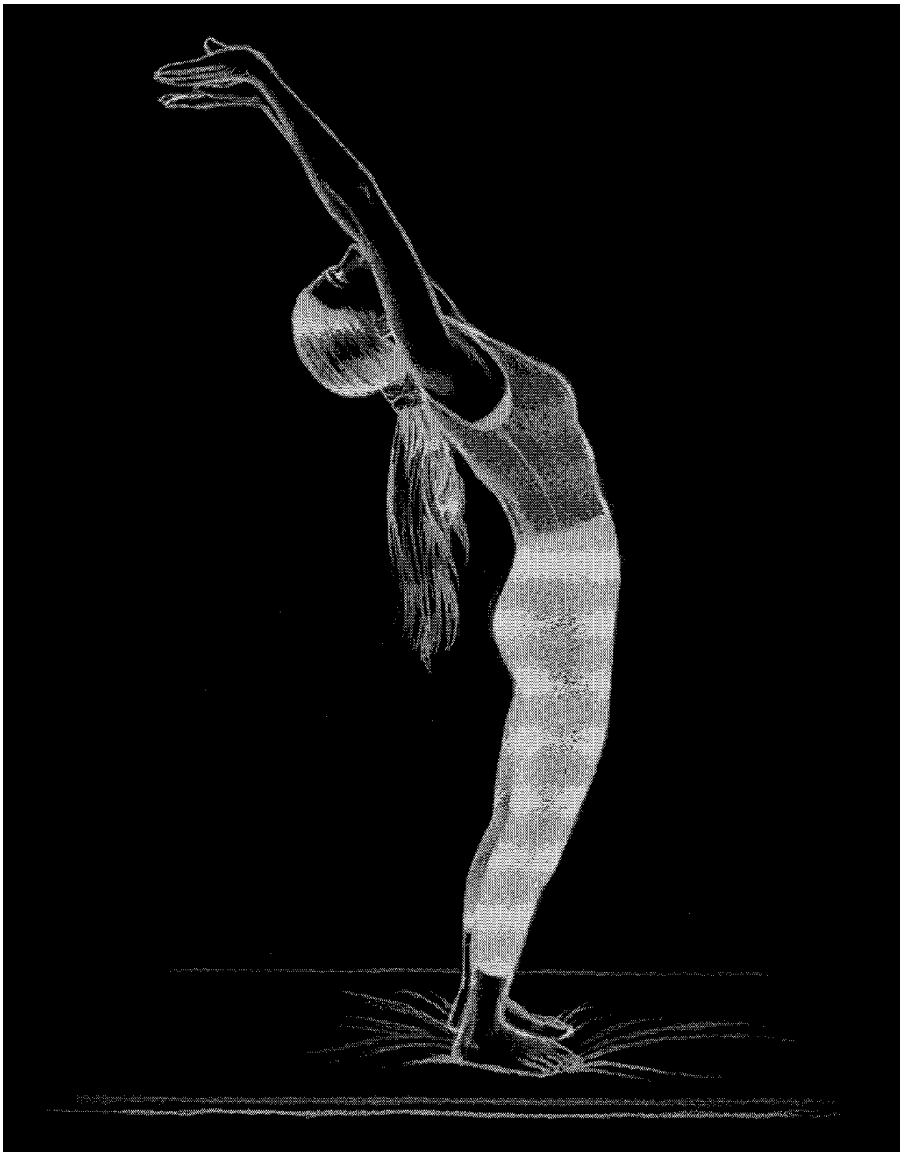
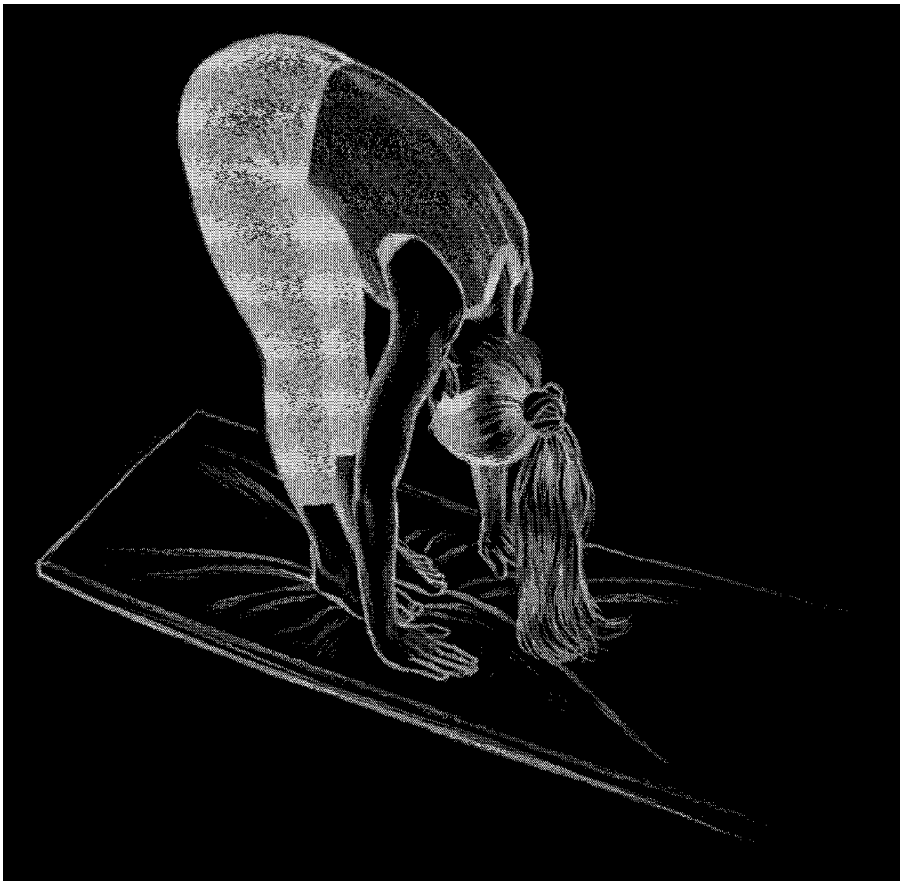


Figura 2. Posição de braços levantados.



EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 251

Figura 3. Posição de mãos nos pés.

5. Posição de montanha (*Adhomukha Svanasana*). Ao expirar, traga a perna esquerda para junto da direita – ambas as pernas à largura das ancas, as mãos à distância dos ombros. Conforme levanta as nádegas e as ancas, faça pressão para baixo com as mãos, de modo que a coluna se eleve e vá para trás. Empurre os calcanhares para baixo em direcção ao chão e alongue a parte de trás das pernas. Relaxe e solte a cabeça e o pescoço. O corpo forma um V invertido uniforme, da pélvis às mãos e da pélvis aos calcanhares.

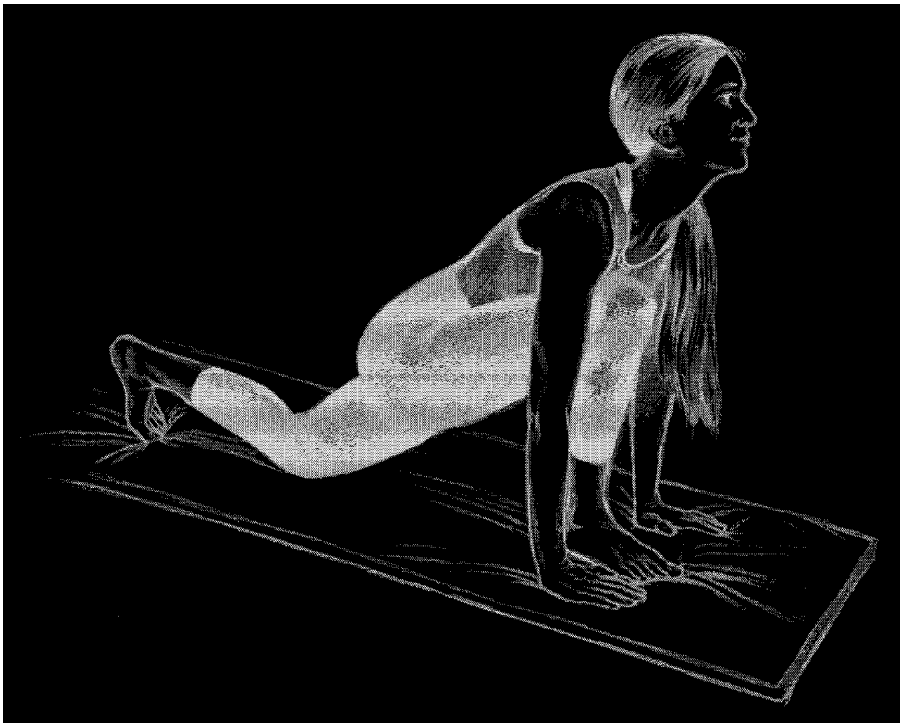
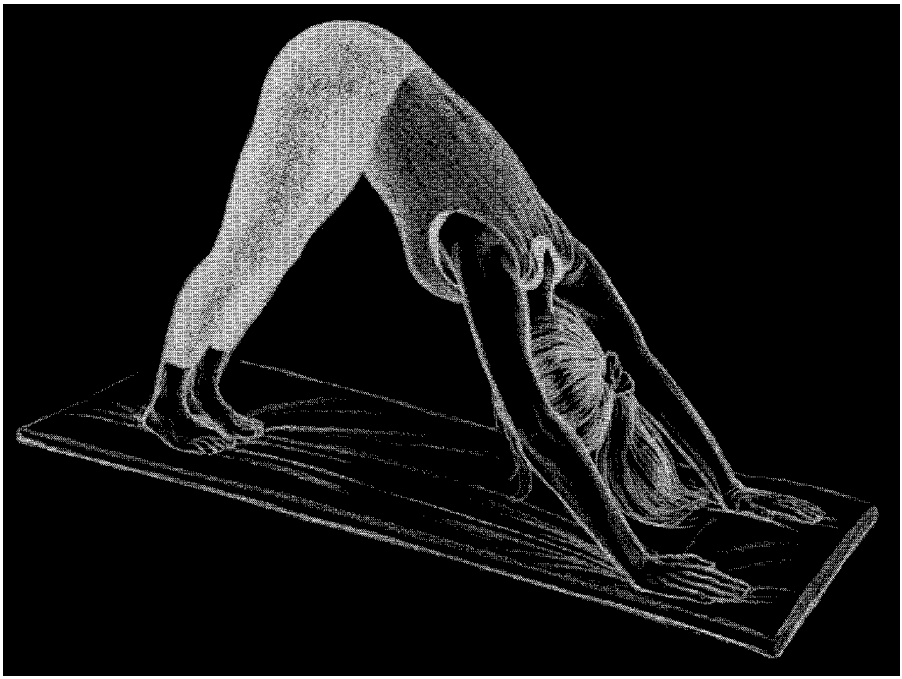


Figura 4. Posição equestre.

6. Posição de oito membros (*Ashtanga Namaskara*). Suavemente, leve ambos os joelhos ao chão e lentamente deslize o corpo para baixo a um ângulo que dê para levar o peito e o queixo ao chão. Os oito membros – os dedos de ambos os pés, os joelhos, o peito, as mãos e o queixo – tocam o chão. Mantenha esta posição por breves instantes e prossiga para a posição seguinte.



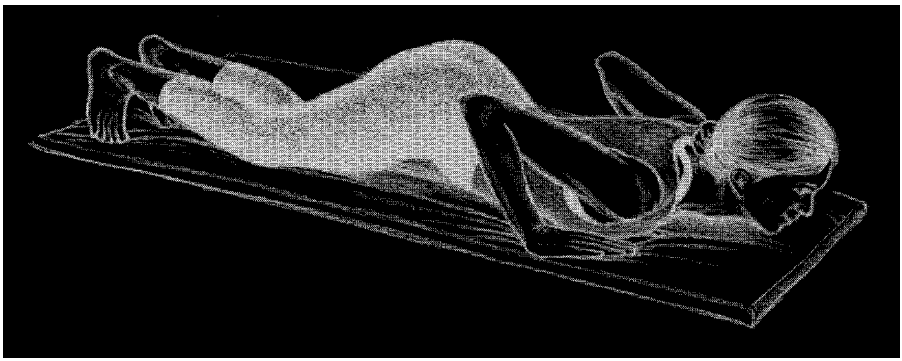


Figura 5. Posição de montanha.

Figura 6. Posição de oito membros.

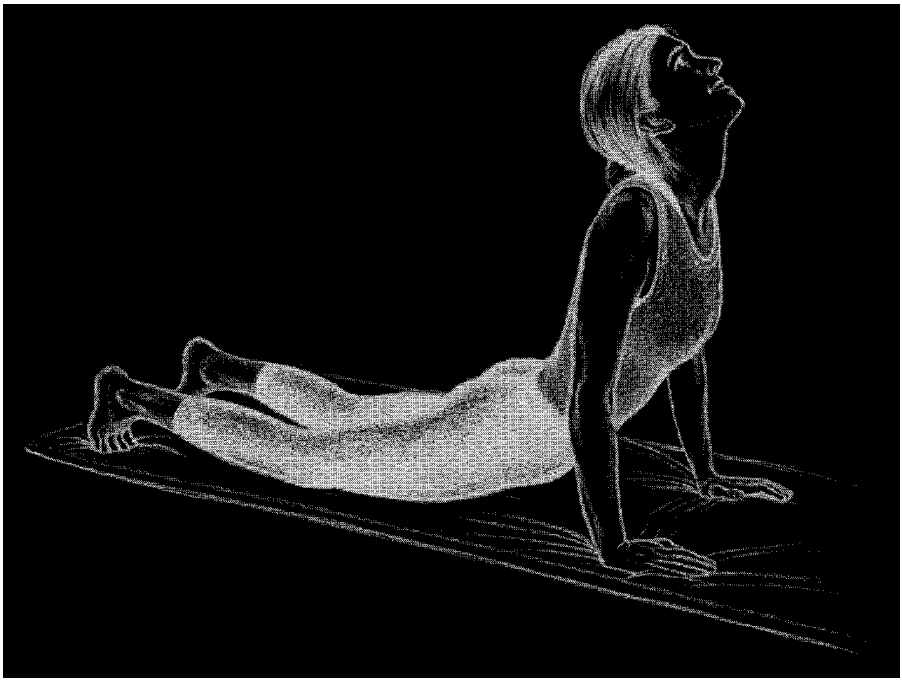


Figura 7. Posição de cobra.

7. Posição de cobra (***Bhujangasana*****).** Ao inspirar, levante e expanda o peito para a frente e para cima enquanto faz pressão para baixo com as mãos. Mantenha os cotovelos junto ao corpo e continue a estender a coluna para cima. Abra e expanda o peito e baixe os ombros na direcção oposta à das orelhas para libertar o pescoço e a cabeça. Deixe a coluna dorsal expandir-se e alongar-se. Não inicie este movimento com a cabeça e levante o corpo juntamente com o pescoço.

8. Posição de montanha (***Adhomukha Svanasana*****).** Repita a posição 5. Ao expirar, levante as nádegas e as ancas, faça pressão para baixo com as mãos e deixe a coluna ir para cima e para trás. Empurre os calcanhares para baixo em direcção ao chão e alongue a parte de trás das pernas. Relaxe e solte a cabeça e o pescoço.

9. Posição equestre (***Ashwa Sanchalanasana*****).** Repita a posição 4.

Inspire e dobre a perna direita para a frente entre as mãos. A perna esquerda fica esticada para trás com o joelho no chão. O joelho da

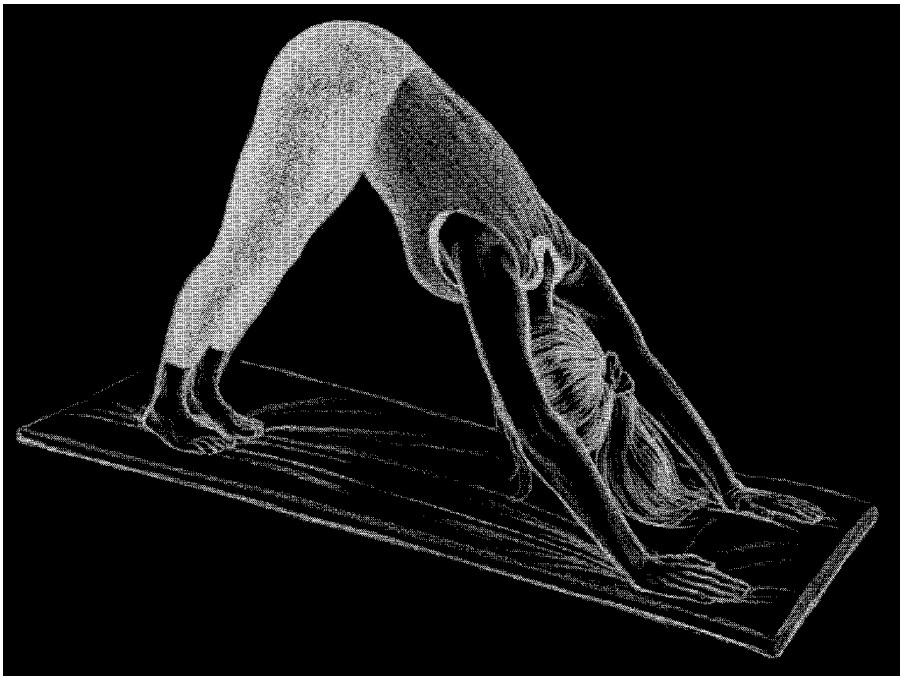
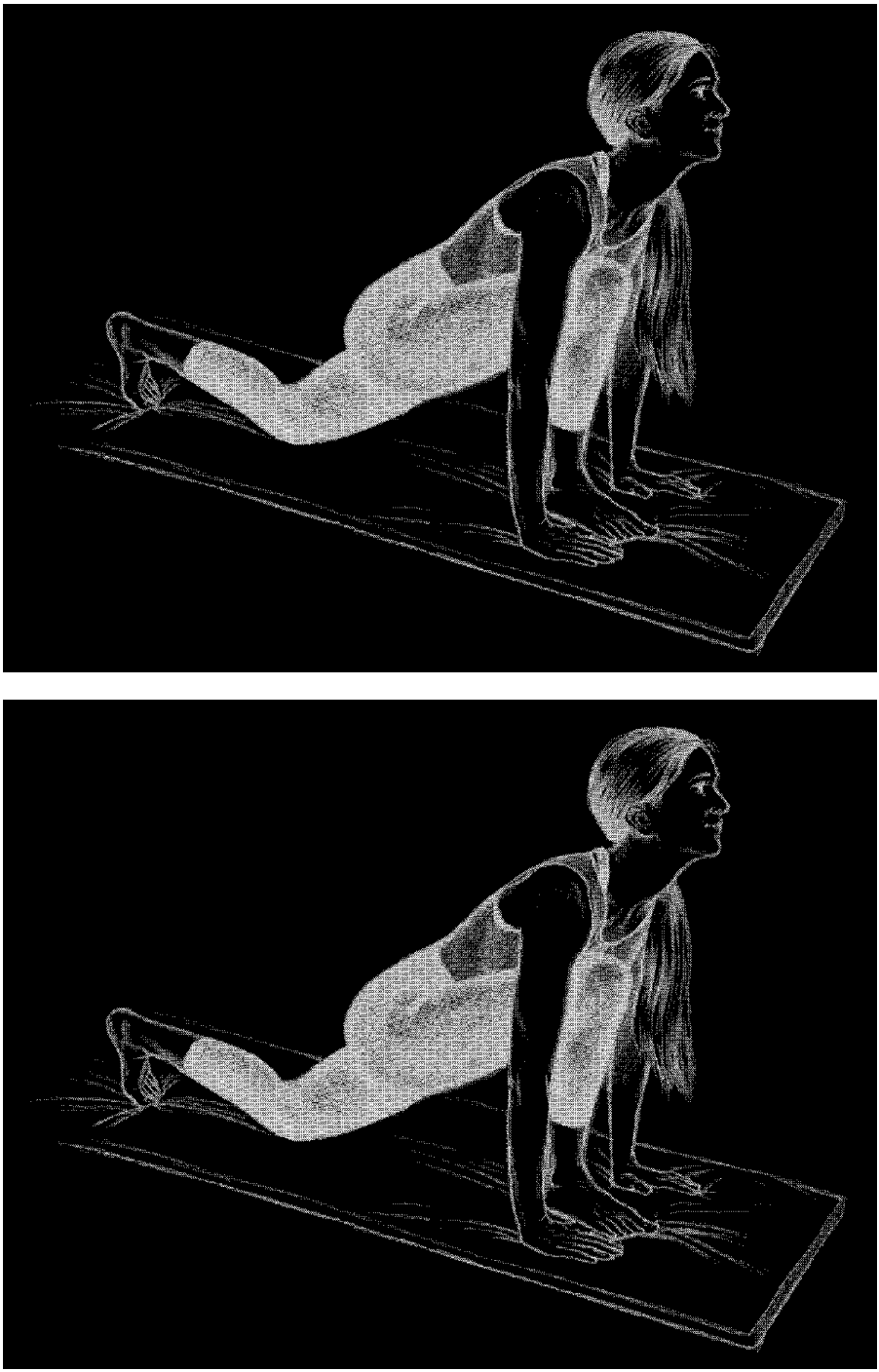


Figura 8. Posição de montanha.

frente deve estar dobrado e o pé assente no chão. Estenda a coluna levantando o peito para a frente e para cima. Deixe a cabeça e o pescoço alongarem verticalmente.

10. Posição de mãos nos pés (*Uttanasana*). Repita a posição 3. Ao expirar, avance a perna esquerda para a frente e continue a inclinar o corpo para a frente e para baixo, alongando toda a coluna. Os braços e a cabeça acompanham a linha da coluna. Ambas as mãos ficam no chão. Afrouxe os joelhos ou dobre-os à vontade. Evite deixar cair o peito ou curvar demasiado a coluna dorsal. Mantenha os cotovelos e os ombros relaxados.

11. Posição de braços levantados (*Tadasana*). Repita a posição 2. Na inspiração, levante os braços a partir da região dorsal enquanto abre o peito para a frente e para cima. Não levante o corpo a partir da cabeça ou do pescoço. Continue a levantar e a expandir o peito à medida que se eleva, estendendo os braços acima da cabeça. Mantenha a respiração suave, profunda e contínua.



DEEPAK CHOPRA > 256

Figura 9. Posição equestre.

Figura 10. Posição de mãos nos pés.

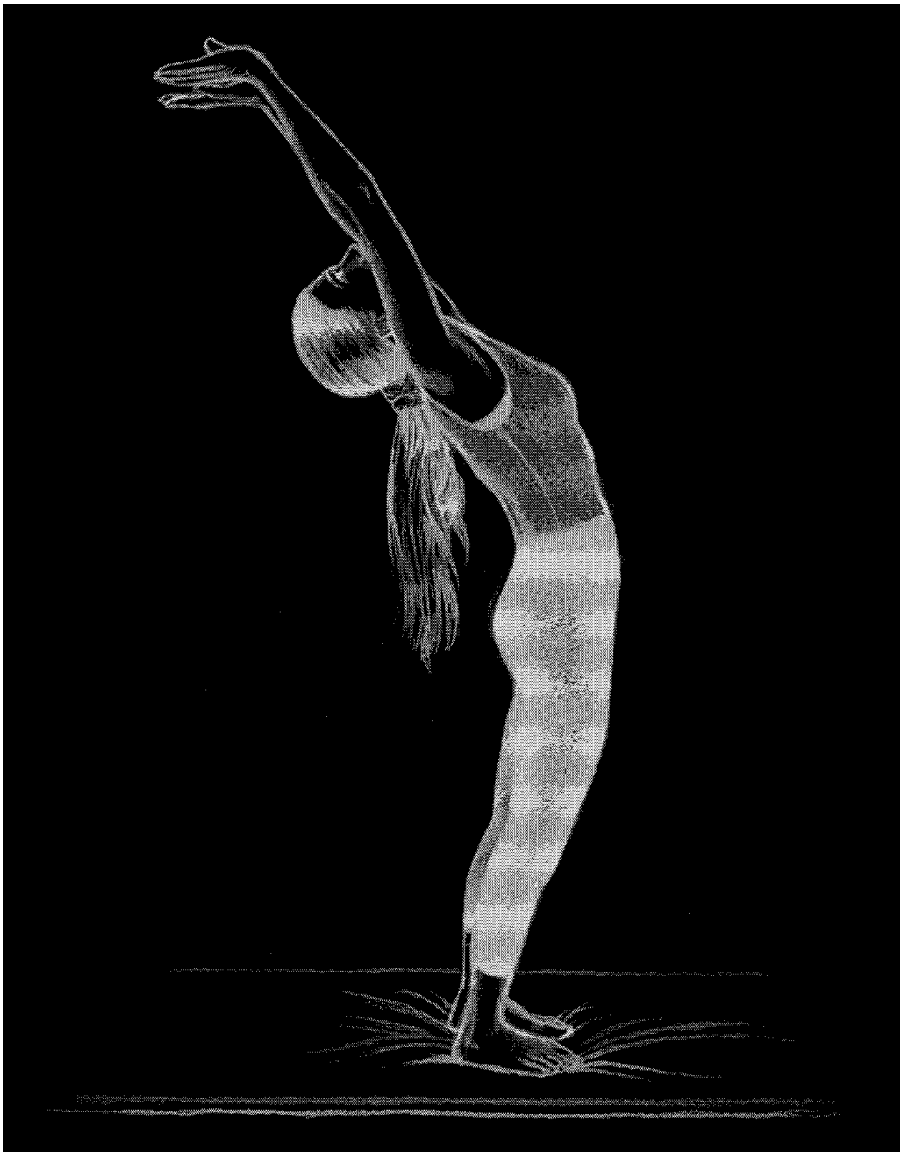
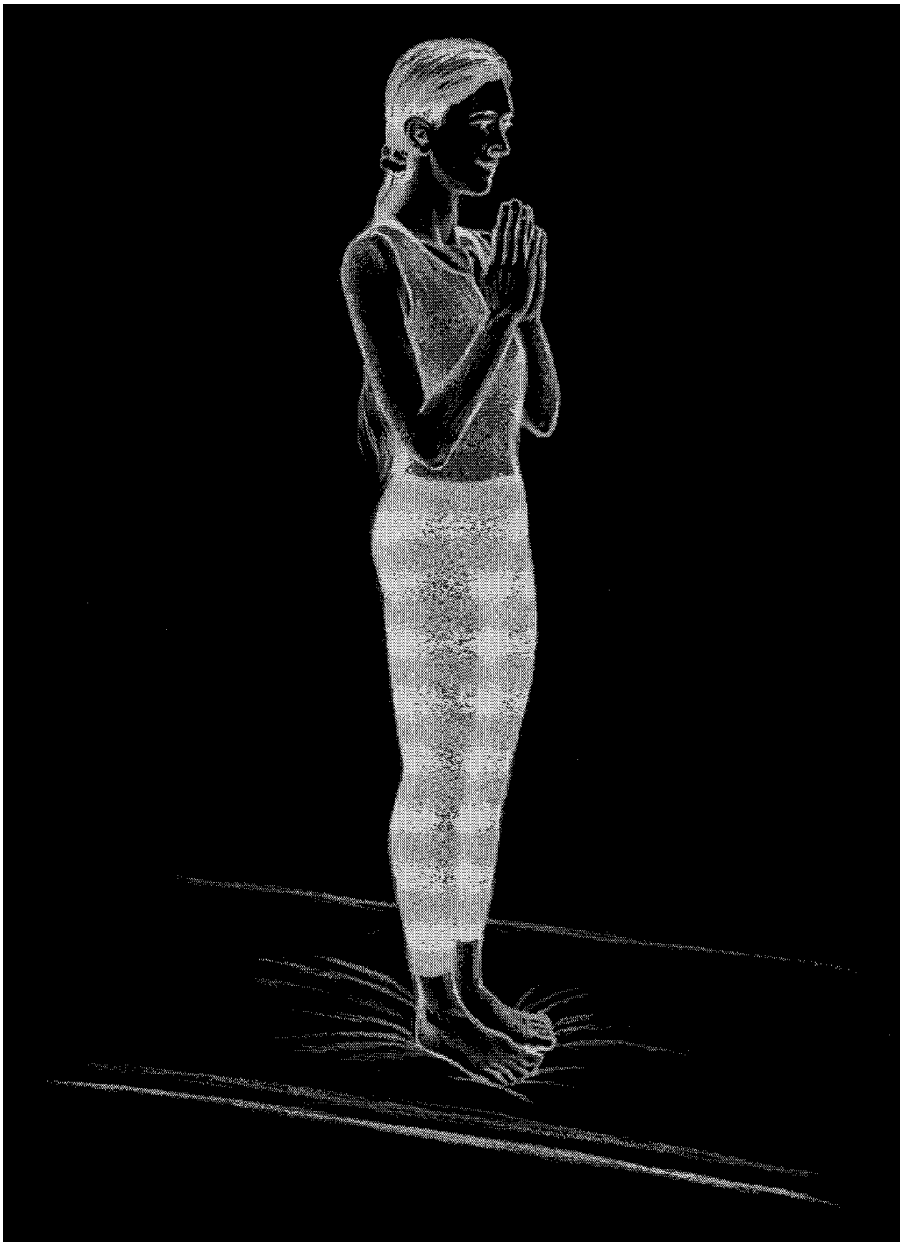


Figura 11. Posição de braços levantados.



DEEPAK CHOPRA > 258

Figura 12. Posição de Saudação Solar.

EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 259

12. Posição de saudação (*Samasthiti*). Repita a posição 1. Expire enquanto baixa os braços e traz as palmas das mãos para a frente do peito. Encontra-se de pé e erecto com os pés juntos em paralelo à

distância das ancas. Levante o peito e expanda as costelas enquanto olha em frente. Alongue a coluna verticalmente.

Isto completa um ciclo da Saudação Solar.

Mantenha a posição de Saudação Solar enquanto continua a respirar mais algumas vezes. Depois, comece o segundo ciclo. Esta posição de Saudação de pé torna-se a posição 1 da segunda série. Na inspiração seguinte, prossiga com a posição 2 – a posição de braços levantados – e repita os movimentos como uma sequência fluida.

Nas séries subsequentes da Saudação Solar, vá alternando qual dos pés é estendido para trás e qual é levado à frente nas posições 4 e 9 – a posição equestre.

No primeiro ciclo, o pé esquerdo é estendido para trás nas posições 4 e 9, com o pé direito para a frente. Alterne as pernas que estende para trás na série seguinte e continue a alternar os lados a cada novo ciclo.

Depois de ter completado a série de Saudações Solares, deite-se de costas, alongue a coluna e deixe o corpo relaxar completamente. Feche os olhos e descanse durante um ou dois minutos. Deixe a sua respiração livre a tranquila.

POSIÇÕES DE YOGA

Duração: 10 a 15 minutos, movendo-se lentamente.

Repetições: 1 série de manhã e 1 série à tarde.

As posições fáceis que se seguem, que demoram cerca de quinze minutos a executar, são consideradas o exercício Ayurvédico básico. Uma série pode ser exe-cutada antes da meditação da manhã e da tarde, com ou sem a Saudação Solar.

Estas posições são ensinadas no nosso centro como parte do programa de integração neuromuscular e são confortáveis para qualquer pessoa saudável, independentemente da idade ou treino físico anterior.

O que se segue é uma sequência específica que começa por tonificar e aquecer o corpo. A sequência continua com inclinações do corpo sentado e para a frente, posições de pé, posições invertidas, posições de inclinação para trás, torções, uma posição de repouso e termina com um pequeno exercício de respiração.

Cada uma das posições nesta sequência tem um efeito terapêutico específico sobre a fisiologia. Iremos mencionar alguns dos benefícios bem conhecidos de cada posição, conforme indicados nos textos antigos.

Em geral, os exercícios de tonificação e aquecimento intensificam a circulação e melhoram o fluxo sanguíneo em todo o corpo. As posições sentadas ajudam a criar estabilidade, alinhamento adequado da coluna e boa postura, enquanto as inclinações para a frente estimulam a digestão, melhoram a flexibilidade da coluna e acalmam a fisiologia. As inclinações para trás criam mobilidade e elasticidade na coluna – especialmente na região dorsal – e ao mesmo tempo são revigorantes. As posições invertidas estimulam o sistema endócrino e permitem uma melhor circulação, enquanto as torções ajudam a digestão, eliminação e tonificam a coluna vertebral. Todas estas posições são seguidas da posição de repouso e exercícios de respiração, que trazem uma maior percepção, sentido de ordem e equilíbrio.

Uma sequência de posturas é importante porque começa por preparar o corpo para que ele seja aquecido e a rigidez seja removida. Ela prossegue revigo-rando, fortalecendo e alongando todo o corpo. Esta é

a razão pela qual é importante praticar a sequência ordenadamente, uma vez que cada postura é uma preparação para a postura seguinte ou uma compensação da anterior.

Aqui são apresentadas algumas orientações a serem seguidas antes da prática:

Execute as posturas lentamente, inspirando e expirando sempre, sem reter a respiração ou controlá-la de alguma forma. A respiração deve ser tranquila, fluida e contínua.

1. *No pain, most gain.* 1 Se não consegue tocar nos seus dedos dos pés sem um esforço extremo, não force. Afrouxe os joelhos ou dobre-os à vontade. **Nunca esforce ou force o seu corpo nestes exercícios.**

Mantenha as posições por alguns segundos e depois solte tranquilamente. Os movimentos devem ser executados lenta e confortavelmente. Nunca comece ou acabe uma posição abruptamente nem se movimente quando estiver numa posição. Use a respiração para facilitar o movimento.

2. Até onde deve ir? Em cada posição, vá até ao ponto em que sentir o estiramento. Mova-se apenas até onde conseguir ir sem esforço. Permita que a sua percepção consciente vá até à área do corpo que está a ser estirada. Não alongue, não force e não estire demasiado. Às vezes, ajuda soltar ou voltar totalmente atrás no estiramento e depois voltar a estirar. *Não se esqueça de respirar!*

3. Ao longo dos meses, vai notar um aumento de força, flexibilidade e elasticidade. Por isso não é necessário forçar o corpo a alcançar um objectivo desejado. Na verdade, estas posições não se destinam a impor uma estrutura específica ao seu corpo e não existe

_____

1 Trocadilho com a expressão referenciada na NT n.º 4, querendo dizer que sem dor, se obtém maior ganho ou resultado benéfico. *(N. da T.)*

uma posição «ideal». Em vez disso, o seu progresso vem do funcionamento integrado da percepção consciente, do movimento e da respiração.

4. Todos os exercícios Ayurvédicos envolvem tanto a mente como o

corpo. Em cada exercício, uma área em particular é estirada. Permita que a sua percepção vá naturalmente para essa área. Diz-se que a suavização do stresse acumulado vem de se deixar que a atenção esteja na área a ser estirada.

Por isso, dê aos seus exercícios uma atenção total. Não ligue o rádio ou a TV como som de fundo. Deixe apenas a sua mente ficar tranquilamente consciente do seu corpo.

5. Use roupas confortáveis e soltas. Use uma superfície plana e não escor-regadia, mas evite executar estes exercícios em contacto directo com o chão. Em vez disso, use um cobertor de lã dobrado, tapete, esteira de exercícios ou outra superfície meio macia.

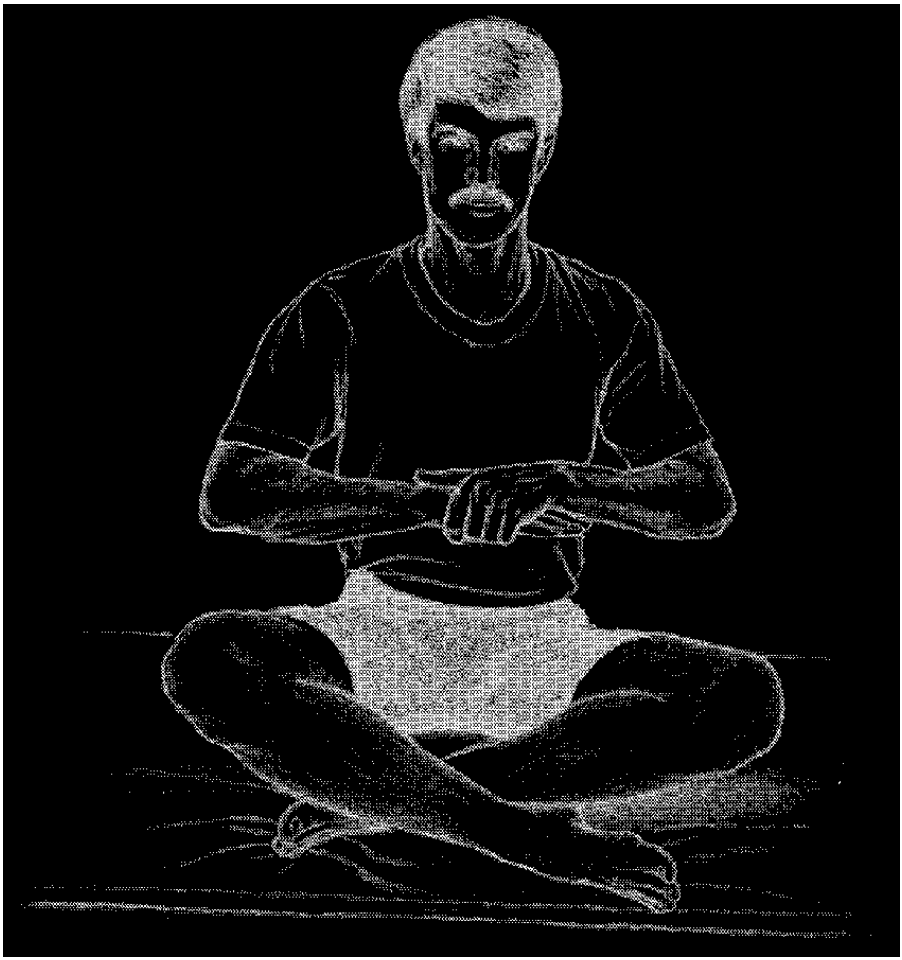
6. *Nota:* é importante mencionar que todas as posturas devem ser adaptadas para satisfazer as necessidades individuais. Em certas situações, como doença aguda, gravidez, menstruação e problemas estruturais específicos, a posição pode ser adaptada ou alterada de maneira a ser mais eficaz e satisfazer os requisitos particulares de cada um. Em qualquer um destes casos especiais, por favor consulte um instrutor de yoga.

I. EXERCÍCIOS DE TONIFICAÇÃO (1 a 2 minutos) Começamos com alguns exercícios que revigoram e tonificam o corpo.

O primeiro exercício consiste em massajar progressivamente o corpo com as mãos e os dedos, na direcção do coração.

1. Primeiro, sente-se numa posição confortável. Usando as palmas e os dedos das duas mãos, pressione o topo da cabeça e continue gradualmente a pressionar e a soltar, avançando com as mãos pelo rosto, pelo pescoço e pelo peito. Comece novamente pelo topo da cabeça e pressione com as palmas e os dedos movendo-se para baixo pela parte de trás do pescoço e voltando ao peito.

2. Para tonificar as mãos e os braços, comece por massajar o lado direito primeiro. Agarre os dedos da mão direita com a mão esquerda e continue a pressionar e a soltar na direcção ascendente até ao cimo do braço direito, seguindo para o ombro e voltando ao peito. Repita, pressionando e soltando ao longo da parte interior do braço direito, começando pela mão e avançando pelo antebraço, ombro e peito.



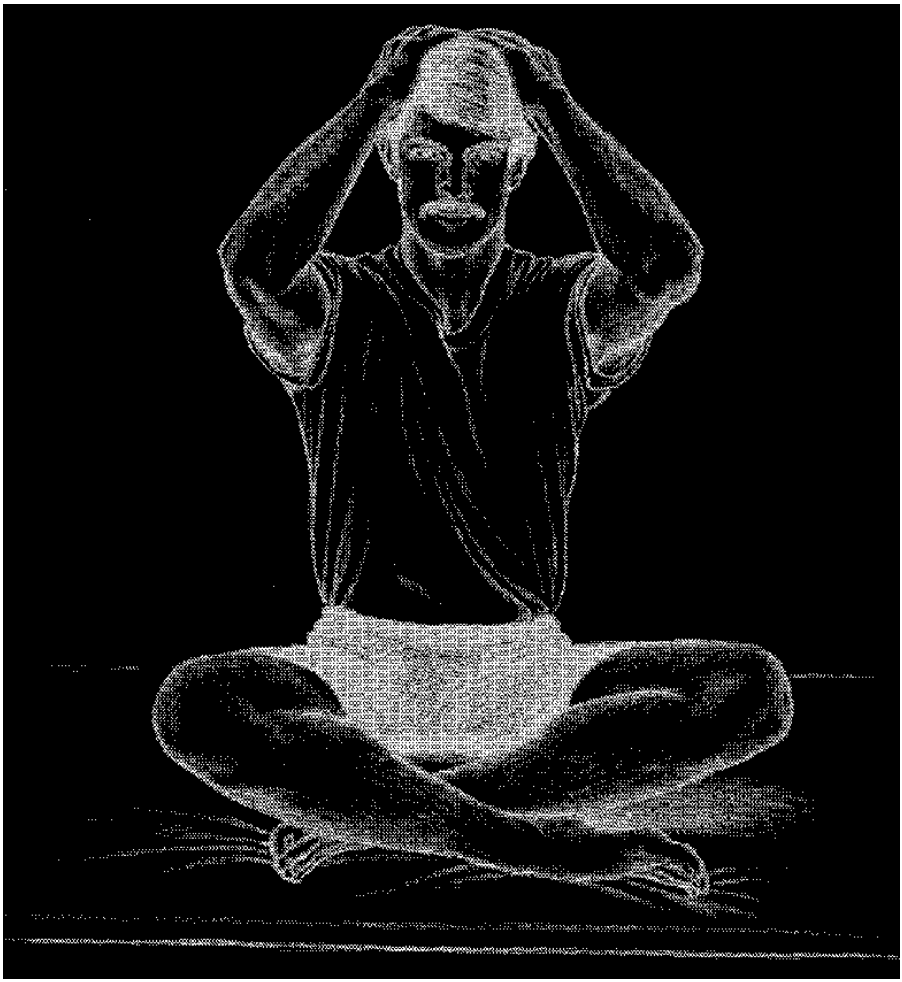
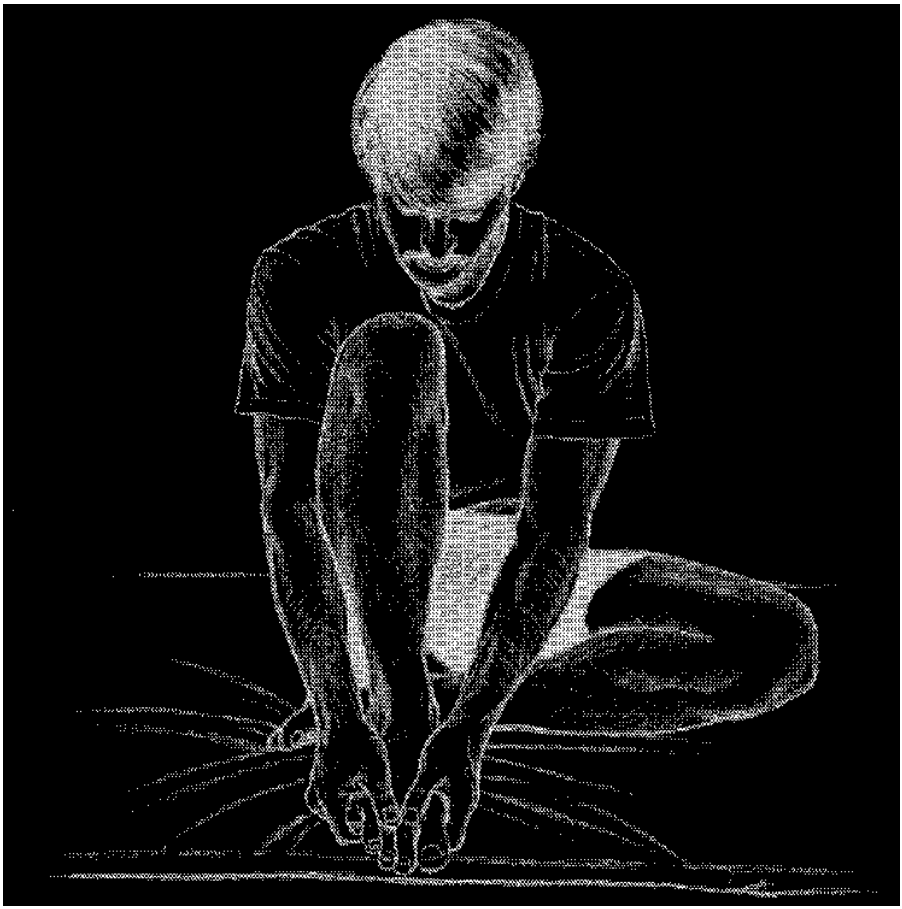


Figura 1. Exercício de tonificação, cabeça.

Figura 2. Exercício de tonificação, mãos.



EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 263

Figura 3. Exercício de tonificação, pés.

A sua pressão deve ser firme e a massagem deve ser gradual e contínua. Repita do lado esquerdo, não esquecendo de massajar tanto a parte externa como a interna do braço.

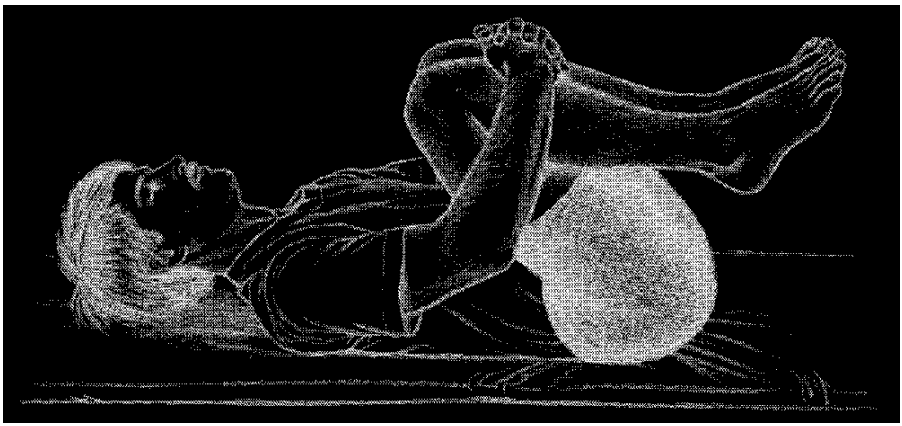
3. Leve as pontas dos dedos até ao umbigo e com as duas mãos sobre a barriga, comece a pressionar e a soltar em volta do abdómen, movendo gradualmente a pressão até ao coração.

4. Massaje, pressionando e soltando a região lombar, a área dos rins e das costelas, movendo-se para cima em direcção ao coração.

5. Comece pelo pé direito, agarrando e massajando os dedos, as plantas e a parte de cima dos pés, deslocando-se para a barriga das pernas, coxas, ancas e estômago, continuando o movimento ascendente em direcção ao coração. Repita com a perna esquerda,

deslocando-se até às ancas e continuando até ao coração.

6. Deite-se de costas e alongue a coluna, mantendo a cabeça e o pescoço no prolongamento e soltos. Leve os joelhos até ao peito, entrelace as mãos sobre os joelhos e comece a rolar lenta e tranquilamente



de um lado para o outro. Deixe sempre o pescoço relaxado e solto.

Respire normalmente.

7. Role cinco vezes para cada lado e depois solte os braços e estenda as pernas para além das ancas. Deixe o corpo relaxar completamente.

II. POSIÇÃO DE FIRMEZA SENTADA – *Vajrasana* (30 segundos a 1 minuto)

1. Comece por se ajoelhar e sentar com as nádegas nos calcanhares. Os pés devem estar levemente afastados e os dedos grandes dos pés cruza-dos. Alongue a coluna, expanda a caixa torácica e levante levemente o *Figura 4*. Exercício de tonificação, rolamento lateral.

Figura 5. Exercício de tonificação, rolamento lateral.

peito. A cabeça e o pescoço devem estar no alongamento e soltos. Olhe em frente e respire tranquilamente. Coloque as mãos sobre as pernas com a mão direita em cima da esquerda e as palmas viradas para cima.

2. Ao inspirar, levante as nádegas dos calcanhares e levante-se até ficar na posição ajoelhada. Mantenha a coluna alongada e o peito aberto e levantado. Relaxe os ombros. Ao expirar, baixe lentamente o corpo e volte a sentar-se nos calcanhares. Repita suavemente, com respirações uniformes.

3. Mova-se lentamente. Respire profunda e tranquilamente, mantendo frente e costas vigorosas, alongadas e soltas.

Benefícios: esta asana fortalece a região pélvica, remove a tensão dos joelhos e calcanhares e promove uma sustentação forte para as costas.

III. POSIÇÃO DE CABEÇA NO JOELHO – *Janu Sirsasana* (cerca de 1 minuto)

1. Sente-se e estenda as pernas à sua frente. Estire a parte de trás das pernas e calcanhares, apontando os dedos do pé para cima na direcção da cabeça.

2. Dobre o joelho esquerdo e encoste a planta do pé esquerdo ao interior da coxa direita.

3. Inspire e levante os braços para cima a partir da região dorsal, esticando-os acima da cabeça. Ao expirar, incline o corpo para baixo e para a frente, alongando a coluna, os braços e o pescoço à medida que vai à frente. Evite deixar cair o peito ou curvar demasiado a coluna dorsal. Pode descontrair ligeiramente o joelho da frente para soltar um pouco mais a região lombar.

4. Mantenha a posição durante algumas respirações. Depois, inspire e solte os braços a partir da região dorsal, abrindo o peito para a frente e para cima, conforme levanta os braços acima da cabeça. Repita do mesmo lado, movendo-se lenta e confortavelmente. Inspire ao levantar o corpo e expire ao baixar os braços nas laterais.

5. Execute esta posição do outro lado. Estenda totalmente a perna esquerda para a frente. Dobre o joelho direito e encoste a planta do pé

direito ao interior da coxa esquerda.

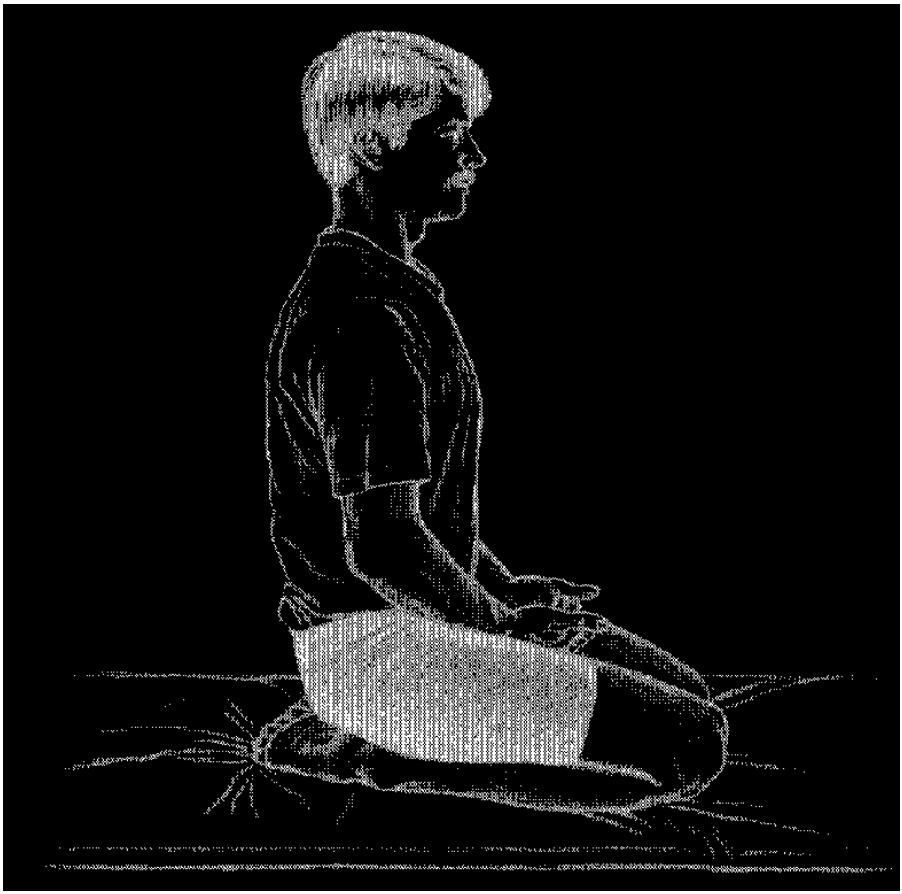


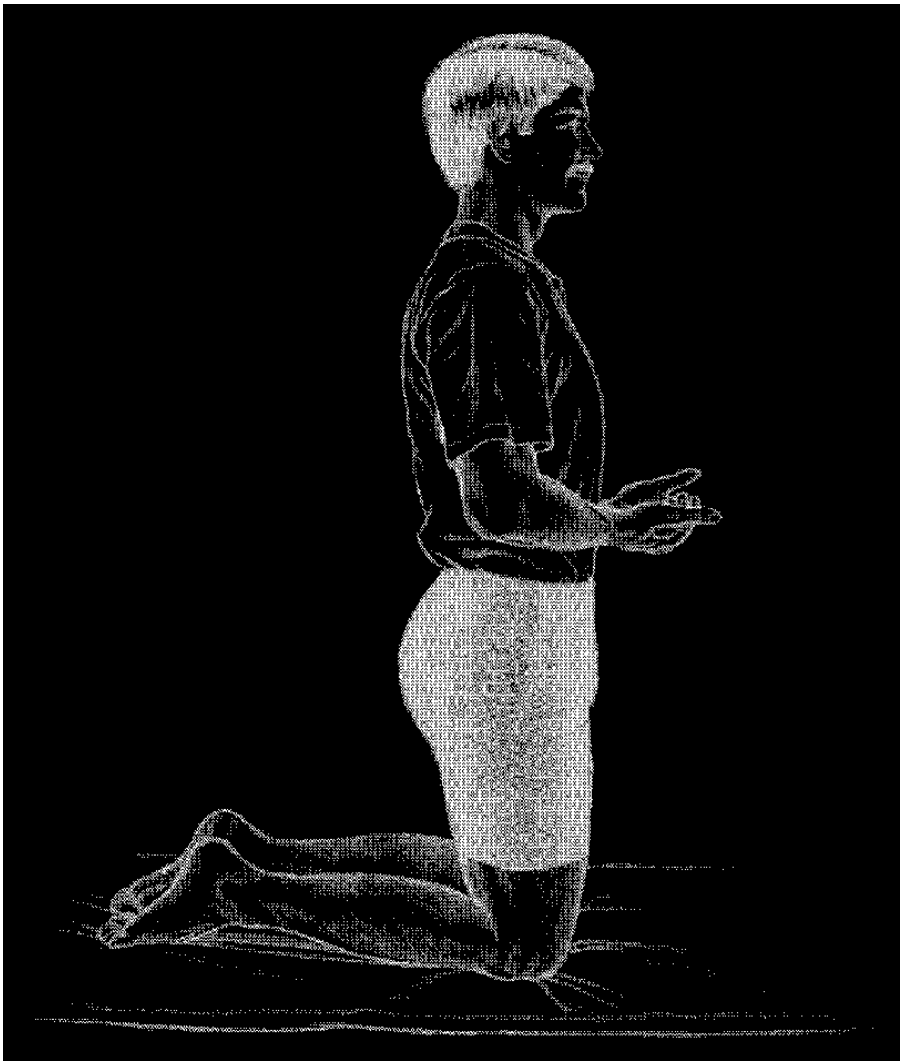
Figura 6. Posição de firmeza sentada, posição inicial.

6. Respire e desloque-se para a posição lentamente. Expire ao inclinar o corpo para a frente e para baixo e inspire ao erguer-se. Depois repita a posição do mesmo lado. Respire normalmente e mantenha a posição durante algumas respirações sem esforço. Depois de se erguer, expire e baixe os braços para as laterais.

Benefícios: esta posição fortalece e relaxa a coluna, tonifica o abdómen, o fígado e o baço e ajuda a digestão.

IV. POSTURA SOBRE OS OMBROS – *Sarvangasana* (Comece por se manter na postura durante 30 segundos; aumente gradualmente para 2 minutos se se sentir confortável na postura).

Nota de Precaução: se o leitor for um principiante ou tiver rigidez ou problemas na coluna dorsal ou cervical, pratique a posição com um ou dois cobertores colocados debaixo dos ombros para proteger o pescoço ou pratique uma meia-postura sobre os ombros em vez de adoptar a postura completa. Execute esta postura lentamente. Se tiver um problema crónico de coluna ou tensão arterial alta, não deixe de consultar o seu médico antes de executar esta postura. (A Ayurveda não recomenda a postura sobre a cabeça, pois pode causar danos ao cérebro, pescoço e coluna se for praticada inadequadamente.)



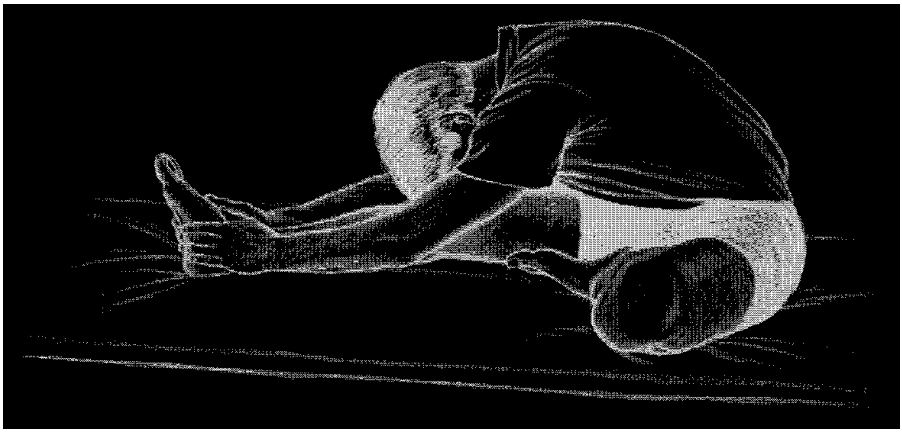
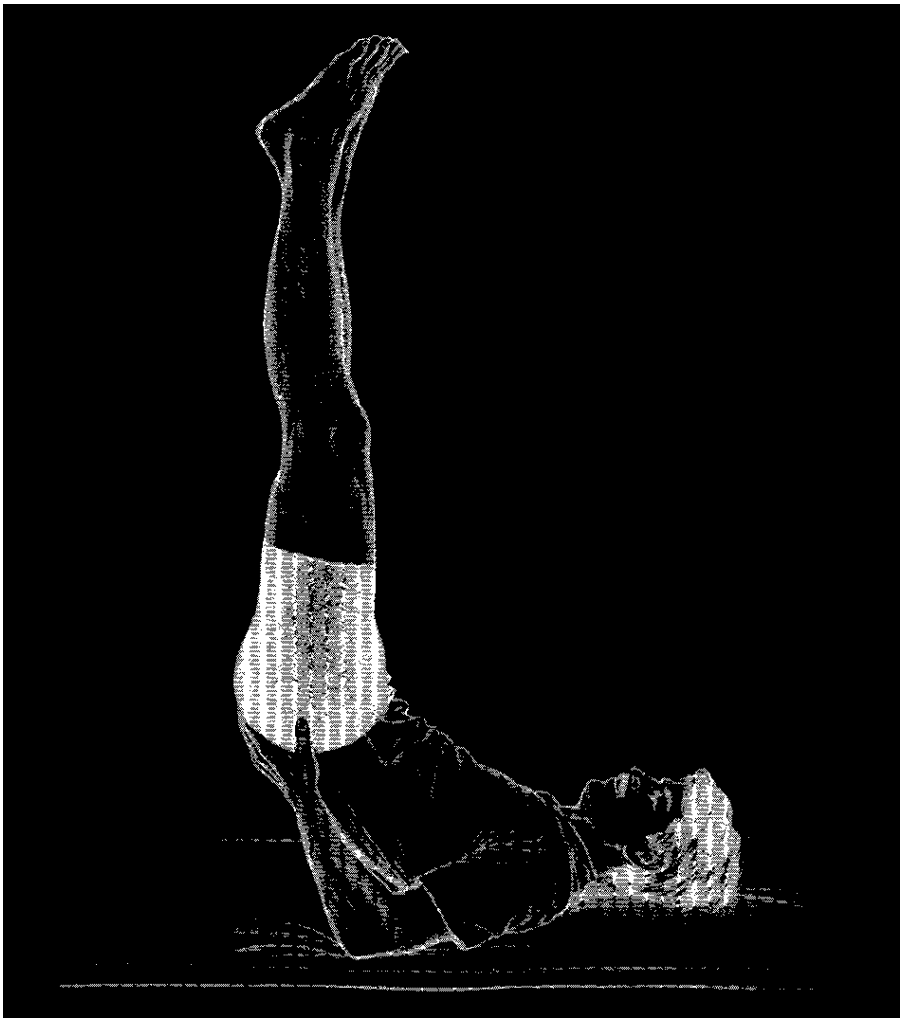


Figura 7. Posição de firmeza sentada, posição erecta.

Figura 8. Posição de cabeça no joelho.

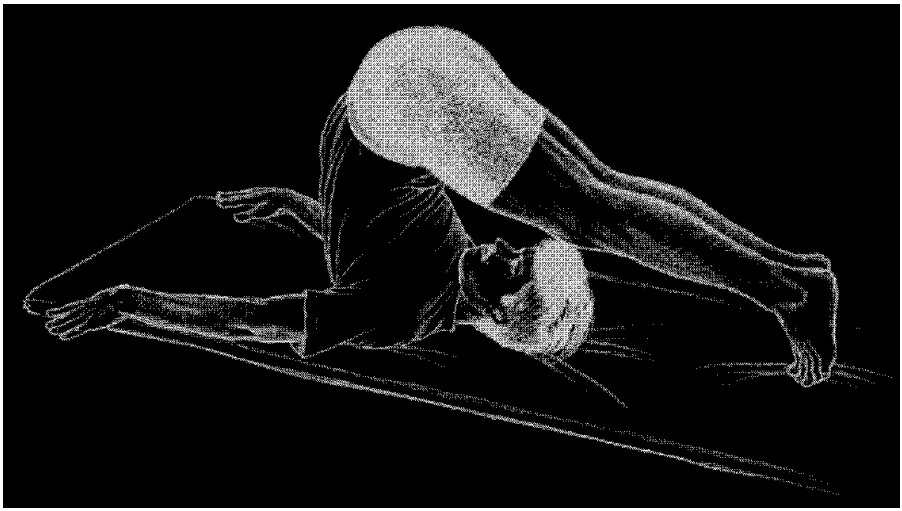
1. Deite-se de costas e faça pressão com os braços e mãos contra o chão. Relaxe os ombros e alongue a coluna.



2. Ao expirar, dobre os joelhos e levante lentamente as pernas sobre a cintura. Faça pressão com as palmas das mãos contra o chão, levante os joelhos para cima e sobre a cabeça. Dobre os cotovelos, mantendo-os junto ao corpo e alinhados com os ombros. Apoie as costas com as mãos acima da cintura. Os cotovelos e os ombros devem criar uma plataforma para apoiar o seu corpo.

3. Endireite as pernas alongando desde os calcanhares às pontas dos pés. Deixe a coluna estirar-se na direcção do tecto. Estique totalmente as pernas saindo da zona das ancas para manter o corpo numa linha recta desde os tornozelos aos ombros. Estenda a coluna no sentido ascendente.

4. Se optar por fazer a meia-postura sobre os ombros, não endireite o corpo totalmente. Apoie o peso do corpo com as mãos, ao fazer um ângulo com as pernas. Os pés apontam na direcção da cabeça. (*Nota*: Esta é uma postura sobre os ombros *não* uma postura sobre o pescoço, por isso não deve haver qualquer esforço no pescoço ou na *Figura 9*. Postura sobre os ombros.



garganta. Isto é muito importante.) Mantenha uma respiração suave e relaxe o rosto. Conserve a postura durante algumas respirações, aumentando a duração enquanto se sentir confortável nessa postura.

Benefícios: esta asana estimula todo o sistema endócrino, aumenta a circulação para a glândula tiróide, alivia a fadiga mental, dá flexibilidade à coluna e tem um efeito calmante no corpo.

V. POSIÇÃO DE ARADO – *Halasana* (15 segundos a 1 minuto) 1. Avance para a posição seguinte ao expirar e dobre o corpo a partir da pélvis para trazer as duas pernas para baixo por cima da cabeça.

Mantenha as pernas esticadas até aos calcanhares, para que estejam no ângulo certo com o tronco. Deixe a coluna alongar-se para evitar curvar demasiado a coluna dorsal. Continue a respirar suave e continuamente.

2. Deixe as pernas irem somente até onde se sentir confortável, sem deixar cair a coluna ou o peito. Tenha cuidado para não esforçar demasiado o pescoço. (Se sentir dor, lentamente, solte-se e saia da posição.)

3. Agora, estenda os braços totalmente por trás de si na direcção oposta à das pernas e da cabeça. O tronco deve ficar suportado pelos ombros *Figura 10*. Posição de arado, braços estendidos.

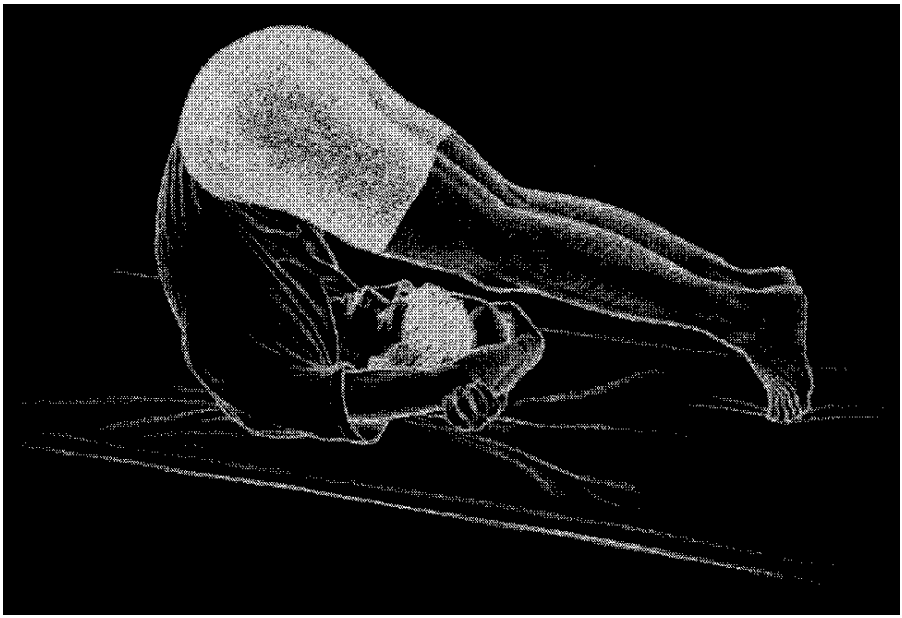


Figura 11. Posição de arado, braços por trás da cabeça.

e as ancas em linha vertical com as articulações dos ombros. Alongue a coluna.

4. Dobre os braços por cima da cabeça e mantenha-os durante algumas respirações.

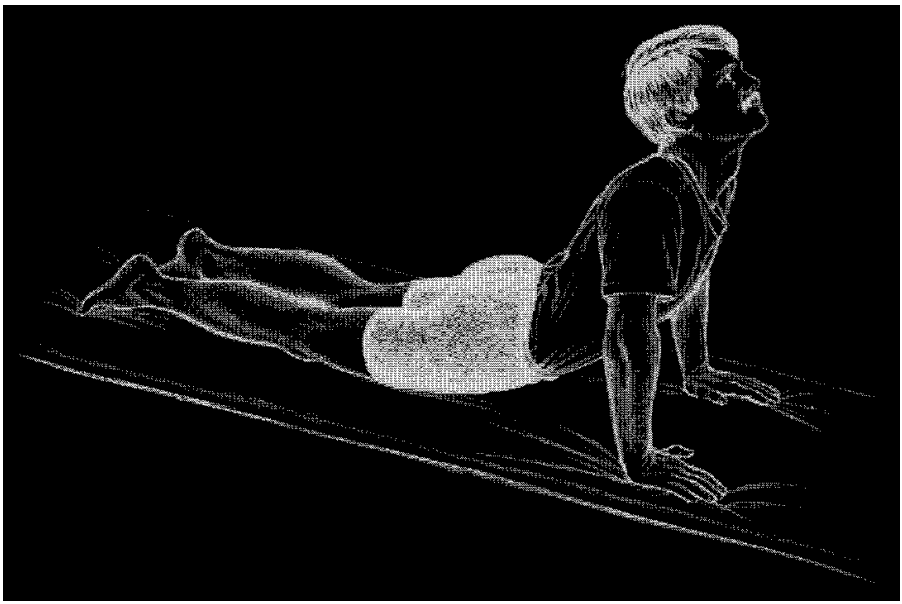
5. Para baixar as pernas, expire, dobre os joelhos e apoie a região dorsal com as mãos. Lenta e tranquilamente, desenrole a coluna com os joelhos dobrados até ficar totalmente deitado. Descanse confortavelmente durante alguns momentos.

6. Deixe sempre que a sua respiração seja suave, especialmente na Postura sobre os ombros e na Posição de arado. A qualidade da sua respiração vai indicar-lhe se está a forçar ou a esforçar-se de mais.

Benefícios: a posição de arado fortalece e relaxa as costas, o pescoço e os ombros.

Melhora o funcionamento do fígado e do baço e remove a fadiga.

Tanto a Postura sobre os Ombros como a Posição de Arado estimulam e normalizam o funcionamento da glândula tiróide.



EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 271

VI. POSIÇÃO DE COBRA – *Bhujangasana* (30 segundos a 1 minuto)
1. Deite-se de barriga para baixo, com os pés juntos e com as mãos directamente abaixo dos ombros com os dedos apontados para a frente. Alongue ligeiramente a coluna para proteger a região lombar.

2. Ao inspirar, levante e expanda o peito para a frente e para cima conforme faz pressão com as mãos para baixo. Mantenha os cotovelos junto ao corpo e continue a estender a coluna para cima. Abra e expanda o peito e baixe os ombros opostamente às orelhas para soltar o pescoço e a cabeça. Deixe a região dorsal alargar-se e alongar-se.

3. Mantenha essa posição durante algumas respirações, depois expire e desça até ao chão lentamente.

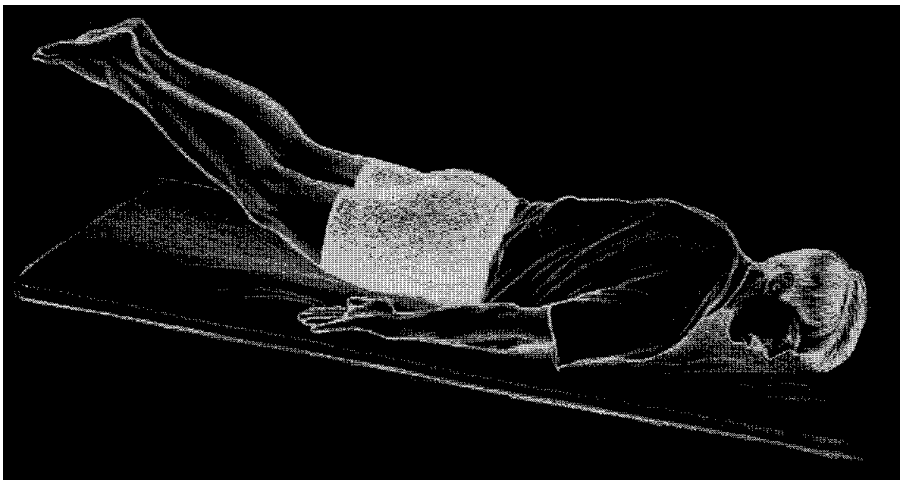
4. Repita a posição de uma a três vezes, começando com a inspiração e levantando-se a partir do peito. Tenha o cuidado de não iniciar este movimento a partir da cabeça ou levantar o corpo com o pescoço.

Mantenha a coluna alongada e respire normalmente. Permita que a sua respiração seja fluida e tranquila. Expire e desça lentamente.

Deixe o corpo relaxar completamente.

Benefícios: esta posição fortalece as costas, estira os músculos abdominais e é útil com problemas do útero e ovários.

Figura 12. Posição de cobra.



VII. POSIÇÃO DE GAFANHOTO – *Salabhasana* (30 segundos a 1 minuto)

1. Continue deitado de barriga para baixo e estenda os braços para trás nas laterais do seu corpo, do lado das ancas ou por baixo das coxas, com as palmas das mãos viradas para o tecto. Junte os pés e sinta as costas inteiras alongarem-se. Apoie delicadamente o queixo no chão.

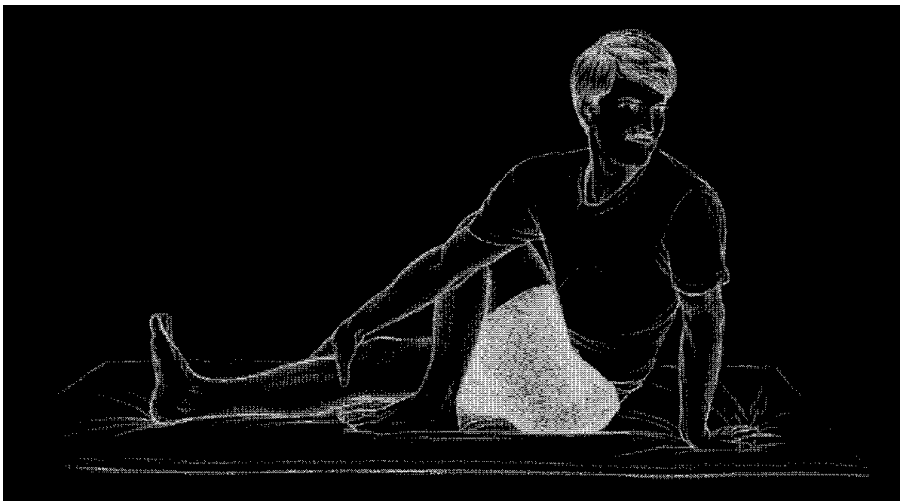
2. Ao inspirar, levante as duas pernas, alongando-as opostamente às ancas. Continue a alongar toda a coluna vertebral enquanto as pernas ficam estendidas para cima e para trás. Estire as coxas e mantenha as duas pernas completamente estendidas e direitas. Continue a respirar tranquilamente, mantenha a posição durante algumas respirações, depois solte as pernas para baixo lentamente.

3. Repita a posição de uma a três vezes. Tenha atenção para não suster a respiração durante esta posição. Use a inspiração para levantar as pernas. Continue a alongar a coluna para evitar esforçar ou estender demasiado a região lombar.

4. Não force o corpo para tentar alcançar uma posição perfeita. Também pode levantar uma perna de cada vez, alongando cada perna opostamente às ancas e depois prosseguir levantando ambas as pernas

ao mesmo tempo.

Figura 13. Posição de gafanhoto.



Benefícios: esta posição fortalece a região lombar, ajuda a digestão e beneficia a bexiga, a próstata, o útero e os ovários.

VIII. POSIÇÃO DE TORÇÃO SENTADA – *Marichyasana* (cerca de 1 minuto)

1. Sente-se com as pernas estendidas direitas à sua frente. Mantenha a coluna alongada, com a cabeça e o pescoço soltos.

2. Dobre o joelho esquerdo mantendo a planta do pé assente no chão.

Traga o calcanhar na direcção das nádegas mas só até à altura da parte interna do joelho direito. A parte interna do pé esquerdo deve tocar na parte interna da coxa direita estendida. Estique activamente a perna direita à sua frente, alongando a parte de trás da perna e do calcanhar.

3. Leve a mão esquerda ao chão por trás de si e o braço direito pela parte externa do joelho esquerdo. Se for difícil fazer isto, apenas agarre o joelho com a mão. Inspire, eleve a caixa torácica, alongue a coluna verticalmente para cima e, ao expirar, torça o tronco a partir da base da coluna para a esquerda.

Figura 14. Posição de torção sentada.

4. Conforme se torcer, continue a abrir o peito para a esquerda e deixe a cabeça acompanhar o movimento da coluna, seguindo na direcção da torção. Continue a alongar a coluna e abra o peito ao respirar.

Tente não deixar cair a parte da frente do corpo. Se conseguir manter confortavelmente a coluna erecta nesta posição, continue a levar a mão esquerda para trás na direcção da coxa direita. Vá somente até onde conseguir ir sem esforço.

5. Continue a respirar normalmente e mantenha a posição durante algumas respirações. Solte-se lentamente, depois repita do outro lado.

É especialmente importante usar a respiração nesta posição e permitir que a torção seja acompanhada da expiração. Faça sempre a torção com a coluna alongada e não comprimida.

Benefícios: esta posição melhora a circulação aos órgãos abdominais, alivia a tensão nos ombros e na região dorsal, estira o pescoço e estimula as glândulas adrenais, o fígado e os rins.

IX. INCLINAÇÃO FRONTAL DE PÉ – *Uttanasana* (até 1 minuto) 1. Fique de pé com os pés paralelos um ao outro mais ou menos à distância das ancas. Apoie-se uniformemente sobre os dois pés e alongue a coluna enquanto levanta e expande o peito. Mantenha a cabeça e o pescoço no mesmo alinhamento e soltos. Olhe em frente e respire normalmente.

2. Deixe os braços pendurados soltos nas suas laterais e mantenha os ombros relaxados. Olhe em frente e respire normalmente.

3. Ao inspirar, estenda lentamente os braços acima da cabeça enquanto levanta e expande o peito. Ao expirar, incline o corpo para a frente e para baixo. Alongando toda a coluna vertebral. Os braços e a cabeça acompanham a mesma linha da coluna. Afrouxe os joelhos ou dobre-

-os à vontade e leve as mãos até ao chão. Mantenha os cotovelos e ombros relaxados e não bloqueie os joelhos.

4. Continue a respirar tranquilamente. Mantenha a posição durante algumas respirações. Ao inspirar, levante os braços a partir da região dorsal enquanto abre o peito para a frente e para cima. Levante-se totalmente até à posição vertical, com os braços acima da cabeça.

Expire e baixe os braços até às laterais do corpo.

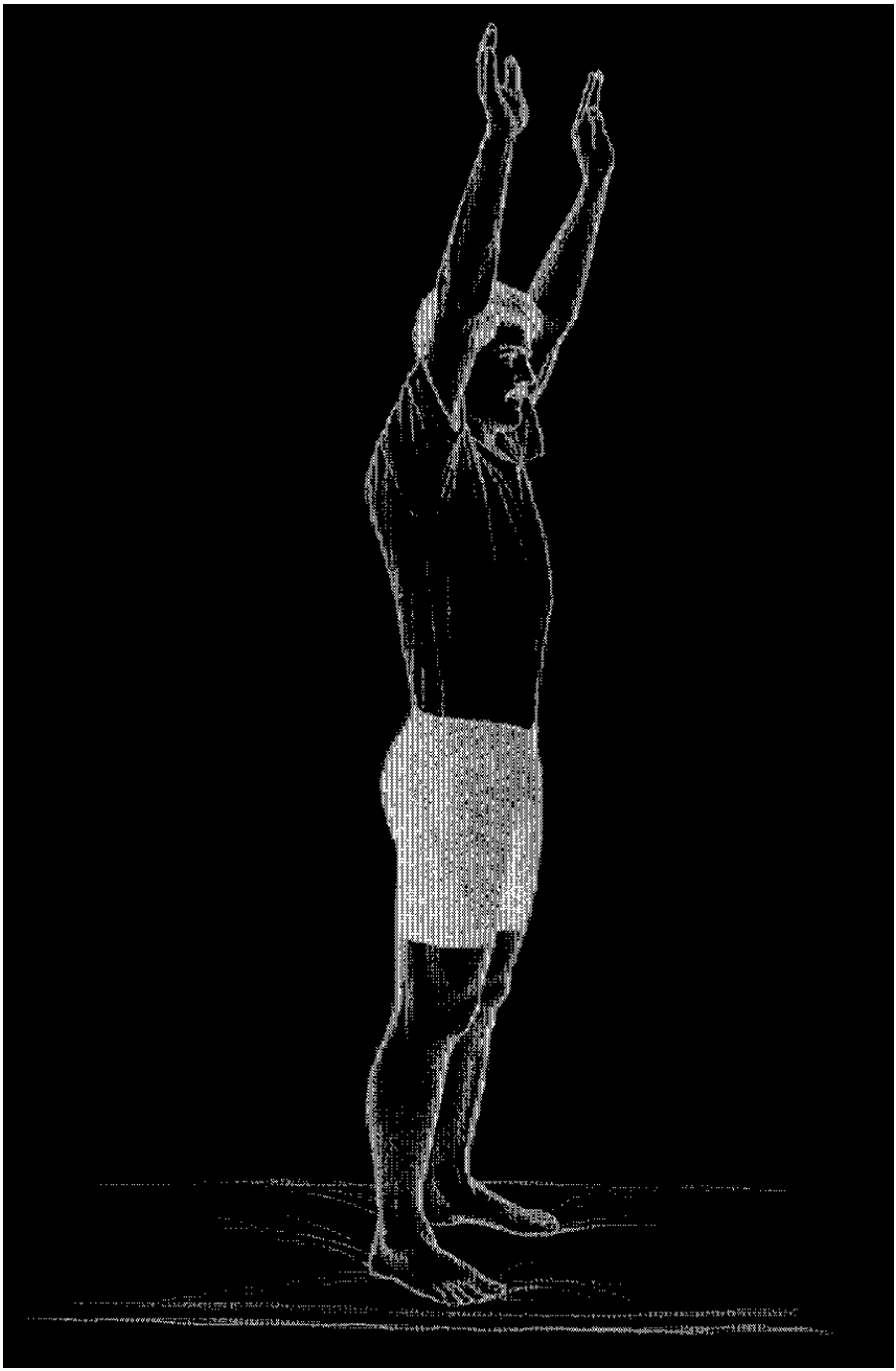


Figura 15. Inclinação frontal de pé.

Benefícios: esta postura tonifica o fígado, o estômago, o baço, os rins e a coluna e acalma e esfria a mente.

X. POSIÇÃO DE CONSCIÊNCIA – *Chitasana* (pelo menos 1 minuto)
1. Deite-se de costas de modo que ambas as partes da coluna descansem uniformemente no chão.

2. Alongue as pernas na direcção oposta à pélvis e deixe-as tombarem e abrirem-se para os lados. Solte a cabeça, o pescoço, os ombros e as ancas. Deixe os braços repousarem soltos dos lados do corpo, com as palmas das mãos viradas para cima.

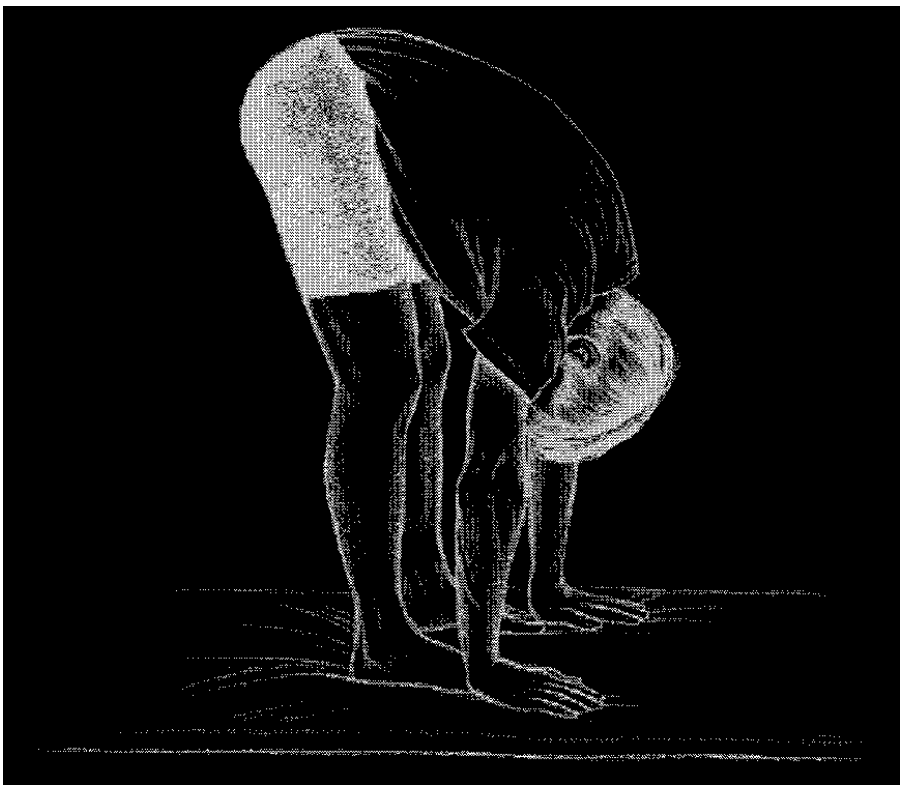


Figura 16. Inclinação frontal de pé.

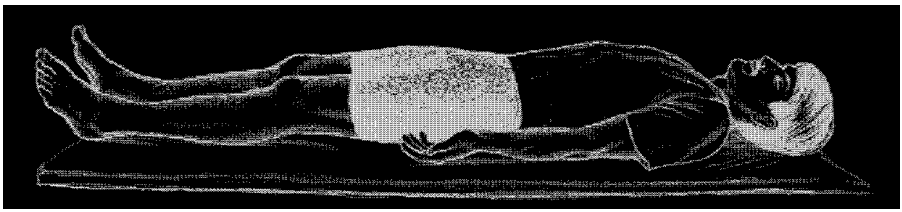
3. Agora, deixe o corpo relaxar completamente. Feche os olhos e descanse pelo menos durante um minuto. Permita que a respiração seja tranquila e solta.

Benefícios: esta posição revigora e refresca tanto o corpo como a mente, remove a fadiga e é calmante para todo o sistema.

RESPIRAÇÃO EQUILIBRADA (*Pranayama*) Duração: 5 minutos, movendo-se lentamente.

Repetições: 1 série de manhã e 1 série à noite.

Os exercícios respiratórios na Ayurveda são uma forma delicada de equilibrar a respiração – passar de uma narina para a outra – uma técnica chamada *Pranayama*. O seu objectivo é tornar o ritmo respiratório mais regular, que por sua vez tem um efeito calmante em todo o sistema nervoso (é por isso que, no nosso centro, lhe chamamos exercício «neurorespiratório». Alguns minutos de respiração equilibrada, sentado em silêncio com os olhos fechados é muito relaxante; muitas pessoas sentem uma agradável leveza na cabeça a seguir e um caloroso brilho interior. A *Pranayama* é o melhor prelúdio para a meditação, pois traz, sem esforço, a sua atenção para dentro de si e reduz os pensamentos dispersos e o «ruído» que costuma preencher a mente.



EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 277

Figura 17. Posição de consciência.

A medicina moderna descobriu que a função cerebral se divide entre os hemisférios cerebrais direito e esquerdo, cada um dos quais contribuindo com os seus aspectos predominantes. A actividade do hemisfério direito é intuitiva e regida pelo sentimento; a actividade do hemisfério esquerdo é racional e organizada. Usando a técnica da *Pranayama*, a Ayurveda encontrou uma forma de

«falar» com ambos os hemisférios e levá-los ao equilíbrio. Quando a respiração fica mais equilibrada, várias coisas acontecem: o leitor deixa de respirar pela narina direita e passa a respirar pela esquerda em intervalos regulares, a sua mente fica mais clara e alerta e um lado do corpo não é notoriamente mais fraco do que o outro.

Recomendamos cinco minutos de *Pranayama* de manhã e à noite todos os dias como parte da rotina diária Ayurvédica.

Indicamos alguns aspectos antes de começar:

• Qualquer forma de tensão deve ser evitada – se começar a sentir-se tonto ou a arfar pare um momento e sente-se em silêncio com os olhos fechados até voltar a sentir-se normal. Não fungue para desobs-truir uma narina. Não é aconselhável usar anti-histamínicos para abrir o nariz antes de começar. Se uma alergia ou constipação obstruiu as cavidades nasais, apenas deixe de fazer a *Pranayama* até elas se desobstruírem naturalmente.

• É normal que as membranas mucosas se contraiam quando começa a aprender a fazer este exercício. Apenas deixe-as relaxar. Dentro de alguns dias, elas vão ajustar-se normalmente à nova rotina.

• Faça a *Pranayama* num ambiente silencioso, sem rádio, música ou TV. Mantenha os olhos fechados. Se se sentir ansioso em algum momento, pare o exercício por um minuto, mas não se levante imediatamente. Fique sentado em silêncio com os olhos fechados até se sentir relaxado novamente. Se a sensação desconfortável persistir, deite-se por uns minutos até passar.

• Nunca sustenha a respiração nem conte quantos segundos leva a inspirar ou expirar. Estas instruções encontram-se por vezes em livros

DEEPAK CHOPRA > 278

Na *Pranayama*, a mão muda de posição a cada expiração.

EXERCÍCIO – O MITO «NO PAIN, NO GAIN» > 279

de yoga ou são referidas por instrutores de yoga. Todas essas práticas são contrárias ao objectivo deste exercício, que é permitir que o corpo equilibre a respiração por si mesmo. O seu ritmo natural de respiração é o certo para si.

COMO EXECUTAR A RESPIRAÇÃO EQUILIBRADA (*Pranayama*)
Escolha uma cadeira confortável que lhe permita sentar-se direito com a coluna erecta e os dois pés no chão – é melhor não se recostar para trás enquanto faz a *Pranayama*. Feche os olhos, deixe a mente repousar e coloque a mão direita na posição ilustrada – o polegar fica do lado da narina direita, os dois dedos do meio ficam do lado da narina esquerda.

Para executar o exercício, feche delicadamente uma narina e depois a outra, enquanto respira normalmente. Para não ficar com o braço cansado, ajuda encaixar o cotovelo direito junto às costelas, mas não o

apoie na cadeira ou numa mesa.

O ritmo básico da *Pranayama* é:

1. Feche gentilmente a narina direita com o polegar e expire lentamente pela narina esquerda. Inspire tranquilamente pela narina esquerda.

2. Feche a narina esquerda com os dois dedos do meio e expire pela narina direita. Inspire tranquilamente pela narina direita.

3. Alterne as narinas durante cinco minutos. Depois baixe o braço e recoste-se confortavelmente com os olhos fechados por um ou dois minutos. Pode prosseguir de imediato para a meditação se essa for a sua próxima actividade.

Note que *começa cada respiração com a expiração* e acaba com a inspiração –

isto é diferente da maior parte dos exercícios respiratórios ocidentais, que começam por uma inspiração profunda. Na *Pranayama*, não precisa de inspirações profundas. Apenas deixe a sua respiração acontecer naturalmente, mas um pouco mais lenta e profunda do que o habitual. Se em algum momento sentir vontade de respirar pela boca, faça-o e depois volte ao exercício quando se sentir novamente confortável; para muitas pessoas o padrão de respiração muda às vezes; isto é normal e é um bom sinal de que está a alcançar um estilo mais equilibrado de respiração.

Capítulo 14

Rotina Sazonal – Equilíbrio Todo o Ano

Uma das lições do corpo quântico é que uma pessoa não termina no limite da sua pele. A sua existência continua para o exterior por toda a natureza. O Vata, o Pitta e o Kapha estão a actuar por todo o lado à nossa volta, ligando as nossas fisiologias ao mundo como um todo. É por isso que o seu corpo muda com a mudança de tempo, pressentindo a chuva nos seus ossos ou ficando preguiçoso nas manhãs dos primeiros dias de Primavera. Os seus *doshas* mantêm-se alerta ao tempo quente, frio, ventoso, húmido e todas as outras variações que as estações trazem.

Quando um vento frio e seco começa a soprar, o Vata dentro de si

responde, porque também ele se sente frio, seco e em movimento. Ele sente que alguma coisa parecida com ele começou a dominar a cena. Cada *dosha* reconhece um tipo particular de tempo que o faz ficar em evidência, de acordo com o princípio de

«o semelhante fala com o semelhante».

O tempo frio e seco, juntamente com vento, acumula o Vata.

O tempo quente acumula o Pitta, mais ainda se for húmido.

O tempo frio com chuva ou neve acumula o Kapha.

A palavra *acumula* significa que um *dosha* aumentou a sua resposta a influências circundantes; se aumentar demasiado, a acumulação passa a exacerbação, um estado grave de desequilíbrio. A razão que leva um *dosha* a afectá-lo fora da estação, como quando o leitor fica constipado no Verão, é que existe um atraso ou um efeito secundário. Um *dosha* leva tempo a acumular ao ponto de começar a perturbar o funcionamento do seu corpo. As primeiras semanas de Outono podem parecer perfeitamente confortáveis até que se apercebe, de repente, de alguma ansiedade ou de uma pontada nas articulações, sinais da exacerbação do Vata.

O princípio aqui em actuação é o mesmo de uma ressaca matinal: o seu corpo leva algum tempo a processar um erro e a cuspi-lo na forma de um sintoma.

O Vata é o mais rápido, por isso os seus desequilíbrios tendem a manifestar-se mais

rapidamente, seguido do Pitta, que pode levar um mês a causar problemas visíveis e finalmente o Kapha, que se mantém tipicamente «agarrado» como melaço frio durante todo o Inverno, para depois «derreter» e escorrer somente na Primavera (ter um nariz a escorrer e problemas nas cavidades nasais em Abril ou Maio indica que precisava de ter cuidado melhor do Kapha em Fevereiro [EUA]).

OS *DOSHAS* E AS SUAS ESTAÇÕES

Como acontece com os ritmos do dia, existem ciclos mestres combinados aos *doshas* que decorrem ao longo de todo o ano. Os nossos corpos fluem automaticamente com estas mudanças desde que nós não interfiramos. A Ayurveda divide o ano em três estações em

vez das habituais quatro.

A estação do Kapha cai na Primavera – do meio de Março até meio de Junho.

A estação do Pitta cai no Verão e princípio do Outono – do meio de Junho até ao meio de Outubro.

A estação do Vata preenche o final do Outono e o Inverno – do meio de Outubro ao meio de Março.

Um ciclo anual completo leva-nos através do Kapha, do Pitta e do Vata, nessa ordem, espelhando o ciclo diário. A estação do calendário que é absorvida é o Outono, porque fica dividida entre dois *doshas*. O Outono é considerado Pitta, enquanto o tempo quente prevalecer, e Vata mal o tempo fique frio, seco e ventoso. As pessoas que têm uma predominância do Vata podem ir dar um passeio a pé num Outono seco e achar que o tempo está extremamente agradável para elas –

talvez até demasiado. A qualidade vívida e estimulante do Outono está apenas a um passo da fadiga e depressão que algumas pessoas sentem nesta altura do ano.

O vento Vata parece atiçar a sua faísca interna e depois apagá-la. Por isso, é preciso estar-se atento para equilibrar todo o ano, em particular quando o seu tipo de corpo se aproxima do seu período vulnerável.

As três estações Ayurvédicas são apenas aproximadas e têm de ser ajustadas de acordo com as condições locais. Na Índia, por exemplo, existem seis estações, em consonância com a chegada da monção e outras alterações climáticas que não temos na parte continental dos Estados Unidos. Por outro lado, muitas áreas da Florida mantiveram praticamente todo o ano as condições Pitta, dando lugar a um breve Inverno Vata ou Kapha.

Não é realmente o calendário, mas sim a própria natureza que nos diz quando é que os *doshas* serão influenciados. Qualquer dia húmido, frio e nublado vai provocar um aumento do Kapha, quer ocorra no Outono, no Inverno ou na Primavera. Os *doshas* têm os olhos do tempo mais apurados. Mesmo na Florida, eles adaptam-se às menores alterações que prevalecem no clima, permitindo que se sinta um ciclo completo de Kapha, Pitta e Vata durante o ano.

SEGUIR UMA ROTINA SAZONAL

Tradicionalmente, a Ayurveda aconselha todas as pessoas a seguirem uma rotina sazonal (*ritucharya*) para preservar o equilíbrio à medida que as estações mudam. Esta rotina não implica alterações de maior no seu estilo de vida, só uma mudança de ênfase. Deve manter sempre a sua rotina diária Ayurvédica – isso continua a ser da maior importância – e continue a seguir a dieta que pacifica o seu principal *dosha* (ou aquele que foi especificado por um médico Ayurvédico), com certas variações para se adequar à estação.

ESTAÇÃO KAPHA *(Primavera e início do Verão)* Prefira uma dieta mais leve, mais seca e menos oleosa do que noutras estações. Os produtos predominantemente lácteos (queijo, iogurte e gelado) devem ser reduzidos, uma vez que tendem a exacerbar especialmente o Kapha. Prefira comida e bebidas quentes. Coma mais alimentos com paladares pungentes, amargos e adstringentes e menos com paladares doces, ácidos e salgados.

ESTAÇÃO PITTA *(Meio do Verão até início do Outono)* O *agni* está naturalmente baixo durante o tempo quente, por isso pode notar que o seu apetite diminui no Verão. Respeite esta mudança não comendo de mais.

Prefira comida e bebidas frias, mas não geladas. O seu corpo vai querer mais líquidos no tempo quente, mas é importante não extinguir o fogo digestivo bebendo bebidas frias depois da refeição. Prefira paladares doces, amargos e adstringentes e reduza os ácidos, salgados e pungentes.

ESTAÇÃO DO VATA *(Fim do Outono até ao Inverno)* Prefira comida e bebidas quentes, comida mais pesada e uma dieta mais oleosa do que durante o resto do ano. Coma sempre comida bem cozinhada e de fácil digestão, acompanhada de bastantes líquidos quentes (água quente ou chá Vata é o melhor). Coma mais dos paladares doces, ácidos e salgados e menos dos amargos, adstringentes e pungentes. Evite alimentos secos ou não cozinhados (especialmente saladas e frutas e legumes crus). Não se preocupe se o seu apetite aumentar – isto é uma tendência natural no Inverno e ajuda a pacificar o *dosha* Vata; no entanto, lembre-se de não comer mais do que consegue digerir confortavelmente.

Há dois outros aspectos gerais que se aplicam:

• Coma produtos frescos em todas as épocas do ano, de preferência os que forem cultivados localmente.

• Evite alimentos que não sejam da estação – por exemplo, menos tomate e alface no Inverno, menos cereais no Verão, nada de frutas importadas ainda verdes de outros locais e por aí fora.

Como pode ver, a rotina sazonal envolve sobretudo as adaptações do senso comum nos hábitos alimentares que já seguimos. Mas olhe à sua volta num restaurante no frio de Fevereiro (EUA) e veja quantas pessoas ainda pedem saladas frias e gelados ao jantar; ignorando estes aspectos, quase todas as pessoas vão beber água gelada, cerveja ou vinho branco gelado – sendo todos eles exacerbadores do Vata durante a sua estação predominante.

Em geral, a estação a ser mais vigiada é aquela que se combina com o seu tipo de corpo – Verão para os Pittas, Inverno para os Vatas, Primavera para os Kaphas.

Estas são as alturas em que deve ser especialmente fiel ao regime do seu tipo de corpo. Além disso, na mudança de todas as estações, o *dosha* Vata tende a ficar mais vulnerável, por isso é bom ter cuidado com o Vata na mudança do Inverno para a Primavera, da Primavera para o Verão, etc., porque estas são as alturas típicas em que as constipações sazonais e a gripe atacam.

Se tiver dois *doshas* predominantes no seu *prakruti*, como a maior parte das pessoas tem, pode equilibrar cada um à medida que cada estação vai chegando.

Vamos dar um exemplo prático. Se for um Vata-Pitta, deve seguir uma dieta pacificadora Vata no final do Outono e início do Inverno (estação do Vata) e uma dieta pacificadora do Pitta no Verão (estação do Pitta). A única estação que resta é o Kapha, que cai na Primavera. Aqui pode misturar a dieta Vata, que combina com o seu *dosha* principal, com uma dieta Kapha, que é naturalmente adaptada à estação.

Misturar duas dietas significa usar metade dos alimentos da coluna «Prefira» da dieta Vata e metade da coluna «Prefira» da dieta Kapha.

A vida torna-se demasiado complicada se alterar a sua dieta para se adaptar ao tempo se tornar uma obsessão para si. A rotina sazonal Ayurvédica deve ser apenas mais uma forma de encorajar os próprios

instintos naturais do seu corpo a emergirem.

Epílogo

Flores num Campo Quântico

A maior parte das pessoas assume inquestionavelmente que os seus corpos tinham um começo definido e que se estão a mover inexoravelmente para um fim definido. Cada um de nós começou a vida como uma única célula no útero e vai acabar como «pó que volta ao pó». No entanto, isto são crenças culturais, não factos absolutos. O corpo humano não tem um começo ou um fim definido. Está constantemente a criar-se e a recriar-se, todos os dias. Isto quer dizer que cada minuto é uma espécie de génesis e ao mesmo tempo um fim em que entregamos um pouco de pó de volta ao pó. Se estamos a criar-nos permanentemente, então nunca é tarde para começar a criar os corpos que queremos em vez daqueles aos quais achamos erroneamente que estamos agarrados.

Cada inspiração é um acto criativo. As moléculas no ar são aleatórias e caóti-cas. Se elas entrarem no seu corpo, adquirem magicamente um propósito e uma identidade. Será que algum acto pode ser mais criativo do que isso? Considere o que acontece com um único átomo de oxigénio enquanto o leitor inspira. Num milésimo de segundo ele atravessa as membranas húmidas e quase transparentes dos pulmões e adere imediatamente à hemoglobina no interior de um dos seus glóbulos vermelhos. Num instante, ocorre uma transformação impressionante.

A célula sanguínea muda de cor, do azul-escuro quase preto da hemoglobina carente de oxigénio para o vermelho-vivo da hemoglobina rica em oxigénio, e um átomo de ar perdido transforma-se de repente em *si*. Ele atravessou a fronteira invisível que separa aquilo que não tem vida daquilo que é vivo.

Mais sessenta segundos depois, o mesmo átomo de oxigénio vai fazer um circuito completo do seu corpo através da corrente sanguínea (a viagem leva apenas quinze segundos se estiver a fazer exercício vigoroso). Nesse tempo, cerca de metade do novo oxigénio do corpo vai sair do sangue para se tornar numa célula de rim, de músculo bíceps ou qualquer outro tecido. O átomo vai residir nesse tecido pela duração de alguns minutos a um ano, executando tantas funções quantas for capaz.

Um átomo de oxigénio pode tornar-se parte de um pensamento feliz

ao ligar-se a

um neurotransmissor. Ou, em vez disso, pode enviar-lhe um tremor de medo ao ligar-se a uma molécula de adrenalina. Pode alimentar uma célula do cérebro com glucose ou sacrificar-se na linha de batalha ao tornar-se parte de um glóbulo branco enviado para atacar bactérias invasoras.

É assim que o rio da vida – o rio do corpo – se move, com a maior fluidez, inteligência e criatividade. Nós somos colocados neste mundo para gerir um projecto que é equivalente a construir um novo universo a cada dia. Criar-se a si mesmo não é apenas um emprego a tempo inteiro, é também um emprego incerto.

A cada respiração o leitor expõe cinco triliões de corpúsculos de glóbulos vermelhos para o ar. Cada corpúsculo contém 280 milhões de moléculas de hemoglobina.

Cada molécula de hemoglobina pode captar e transportar oito átomos de oxigénio.

Se pensar em cada átomo de oxigénio como um novo bloco de construção, então, com uma única respiração está a acrescentar 11 x 1021 (ou 11 000 000 000 000 000 000 000) novos «tijolos» que serão distribuídos a várias partes do seu corpo. Todos eles vão encaixar em si com exacta precisão e nem um único tijolo novo vai perturbar a posição de um antigo. O velho dá lugar ao novo tão suavemente e tão sem esforço como a corrente de um rio.

A única razão por que não somos todos perfeitamente saudáveis hoje é que estamos constantemente a pegar nestes novos tijolos infinitos e a pô-los nos mesmos espaços antigos. Porque fazemos isso? Em última análise é uma questão de consciência, de como nos vemos a nós mesmos. Se olhar de perto para a sua vida, vai aperceber-se de que está a enviar sinais ao seu corpo que repetem as mesmas velhas crenças, os mesmos velhos medos e desejos, os mesmos velhos hábitos de ontem e de antes de ontem. É por isso que está agarrado ao mesmo velho corpo.

ENCARAR A VIDA COMO UM TODO

Os novos tijolos que entram no seu corpo não se limitam a cair no seu lugar; eles são posicionados por uma parcela de inteligência interior que sabe como construir o seu coração, rins, pele, enzimas, hormonas,

ADN e tudo o mais. Esta inteligência é literalmente infinita e toda ela está sob o nosso controlo. No entanto, a maior parte de nós pega na criatividade ilimitada do campo quântico e bombar-deia-a com estreitos raios de atenção. Qualquer pensamento que tenha não passa de um raio de atenção focada enviado a partir do seu ser quântico. Bastam apenas alguns destes raios estreitos ou pensamentos para tornar a vida um pouco mais longa ou um pouco melhor. Pode acrescentar cinco anos à sua vida, em média, ao decidir parar de fumar. Pode acrescentar mais alguns anos ao perder o peso em excesso ou comer boa comida ou fazer exercício regularmente. Mas estes raios estreitos de atenção focada são limitados. Eles não o vão tornar perfeitamente saudável. Eles não vão prolongar a sua vida em duas vezes ou dez vezes, se é que isso é possível, ou melhorar a qualidade de vida nessa medida.

É preciso o pensamento avançado para conseguir isso, como indicamos no início. Como é que pode activar todo o potencial do seu corpo quântico? A resposta é surpreendentemente simples. O projecto gigantescamente complexo de se criar a si mesmo pode ser decomposto em apenas alguns processos que estão sob o seu controlo todos os dias:

• *Comer*. Comer é o acto criativo que selecciona a matéria-prima do mundo que irá ser transformada em si. Para garantir que este processo se processa correctamente, só precisa de conhecer o seu tipo de corpo e seguir a dieta que combina com ele. Volte a consultar a secção sobre a dieta do tipo de corpo; deixe a informação aprofun-dar-se em si ao relê-lo até ter absorvido os princípios orientadores.

Agora, coma de acordo com esses princípios, tranquila e confortavelmente.

• *Digestão e assimilação*. A digestão e assimilação são os actos criativos que transformam os «tijolos» de matéria em tecido vivo. O fogo digestivo do seu corpo, o seu *agni*, gere estes dois processos, coordenando-

-os perfeitamente. Volte a consultar a secção sobre o *agni*, apreenda como funciona o seu em particular e depois respeite o seu fogo digestivo reajustando-o com regularidade.

• *Eliminação*. A eliminação é o acto criativo que purifica o corpo, excretando comida não digerida e libertando as células de toxinas e

outros «tijolos velhos». Pode melhorar a eliminação sendo regular na sua rotina diária e também tirando partido das terapias de purificação Ayurvédicas. Na secção sobre o *agni* falamos sobre ervas purificadoras; uma dieta sattvica também é uma grande ajuda, pois reduz absolutamente ao mínimo a ingestão de impurezas. Se puder incorpore a *panchakarma* sazonal na sua rotina anual, de preferência três vezes por ano ou pelo menos uma. Esta é a terapia mais poderosa para ajudar a eliminação.

• *Respirar*. Como ritmo básico da vida que suporta todos os outros ritmos, a respiração podia ser chamada o acto mais criativo que executamos com o corpo. A respiração correcta sintoniza as nossas células com os ritmos da natureza e quanto mais natural e refinada for a nossa respiração, mais sintonizados ficamos. Muitas rotinas Ayurvédicas ajudam a restabelecer o equilíbrio da respiração – todas as formas dos exercícios dos três *doshas* são boas, assim como a suave *Pranayama* ou a respiração equilibrada, que pode fazer em alguns minutos todos os dias.

Finalmente, podemos reunir todos estes processos separados sob um título: *Viver em sintonia com o seu corpo quântico*. Este é o acto criativo total da vida. Se viver em sintonia com o seu corpo quântico, todas as suas actividades diá-

rias irão decorrer tão suavemente como as partes – respirar, comer, digestão, assimilação e eliminação. A rotina mais importante a seguir é transcender, o acto de entrar em contacto com o nível quântico do seu ser. Reveja a secção sobre meditação e incorpore alguns minutos de aquietação da sua mente no seu horário todas as manhãs e noites.

Segundo a Ayurveda, esta é a maneira de impulsionar a existência comum a um plano mais elevado. Se gerirmos correctamente alguns processos, então a tendência do próprio corpo para permanecer equilibrado vai tomar conta do resto. Ao nível quântico, somos todos mestres construtores; basta apenas seguir a inteligência orientadora da nossa natureza – o nosso *prakruti* – e a vasta complexidade do corpo irá decorrer tão perfeitamente como as estações, as marés e as estrelas que nos rodeiam.

ONDAS NO OCEANO DA CONSCIÊNCIA

No seu centro, a «ciência da vida» é um tipo de conhecimento muito pessoal e tranquilizador. Volta a pô-lo em contacto consigo mesmo. Agora, estamos prontos para o deixar ir sozinho para viver o conhecimento. Quando abriu este livro e leu a frase *saúde perfeita*, pode ter ficado um pouco chocado. Todas as pessoas esperam ficar doentes em alguma altura da sua vida; esperar o contrário parece quase ilegal. No entanto, os sábios Ayurvédicos olhavam para a vida com olhos diferentes. Um verso Védico famoso diz «É nosso dever para com o resto da huma-nidade sermos perfeitamente saudáveis, porque somos ondas no oceano da consciência e quando estamos doentes, mesmo um pouco, perturbamos a harmonia cósmica».

Agora o leitor compreende a base deste dito extraordinário. Não é correcto ver-se como um organismo isolado no tempo e espaço, ocupando 0,17 metros cúbicos de volume e durar sete ou oito décadas. O leitor é uma célula no corpo cósmico, com direito a todos os privilégios do seu *status* cósmico, incluindo a saúde perfeita.

A natureza fez-nos pensadores para podermos aperceber-nos desta verdade. Como declara um outro verso Védico «A inteligência interior do corpo é o derradeiro e supremo génio na natureza. Ela espelha a sabedoria do cosmos». Este génio está dentro de si, uma parte do seu plano interior que não pode ser apagada.

Ao nível quântico, não existe uma fronteira definida a separá-lo do resto do universo. Cada um de nós encontra-se no equilíbrio entre o infinito e o infinitesi-mal. Os mesmos protões que se encontram no centro das estrelas, que viveram pelo menos cinco biliões de anos, alojam-se em nós. Os neutrões que atravessam a Terra em alguns milionésimos de segundo também fazem parte de nós por um breve instante. O leitor é um rio de átomos e moléculas colhidos de todos os cantos do cosmos. O leitor é uma crosta terrestre de energia cujas ondas se estendem para as extremidades do campo unificado. É um reservatório de inteligência que não se pode esgotar, porque a natureza como um todo é inesgotável.

A Ayurveda apareceu em cena num momento maduro, em que o «reencantamento da natureza» está a acontecer na física de vanguarda. A ideia de que o universo é um organismo vivo que respira e pensa, o que teria sido ridicularizado há uma geração atrás, pode revelar-se

como sendo o primeiro princípio de uma nova ciência. Se assim for, a Ayurveda depressa se tornará proeminente como a medicina quântica do nosso tempo.

Para o homem moderno, a doença não é uma necessidade, mas sim uma escolha – a natureza não impôs uma bactéria ou um vírus que cause ataques cardíacos, diabetes, cancro, artrite ou osteoporose. Estas são claramente criações duvidosas do homem. Mas o que o homem construiu ele também pode desconstruir. Se este livro o ajudou a focar a sua mente na viagem do autoconhecimento, nunca mais voltará a ver-se encurralado pelas mesmas fronteiras. Se o corpo, resoluto e substancial como parece ser, também consegue empreender esta viagem, algo muito mais vasto pode ser alcançado. Deixaremos de sonhar apenas que somos livres de doenças das quais a carne é herdeira e seremos realmente livres, revestidos de carne que se tornou tão perfeita quanto os nossos ideais.

Anexo A

Fontes para a Ayurveda

O leitor não precisa de requisitos especiais ou conselhos de especialistas para equilibrar os seus *doshas* e viver de acordo com os princípios Ayurvédicos. No entanto, há alturas na vida da maior parte das pessoas em que elas precisam de um impulso para restabelecer uma saúde optimizada. Os alimentos, as especiarias e as ervas especializados tiveram um papel importante na Ayurveda durante milhares de anos. Muitos destes produtos tradicionais encontram-se agora à venda no Ocidente.

Alimentos: qualquer alimento são criado naturalmente e sem aditivos é Ayurvédico, mas também há algumas especialidades de alimentos que acrescentam prazer à dieta:

Doce de pétalas de rosa é soberbo para pacificar o Pitta e também é considerado extremamente sattvico, ou puro.

Manteiga de amêndoa adoçada é tradicionalmente considerada excelente para a vitalidade e o alerta mental.

Se não quiser fazer o seu próprio *ghee* (*manteiga clarificada*), existem variedades comerciais à venda.

Ervas e suplementos alimentares: é conveniente comprar chá em

saquetas ou chás Vata, Pitta e Kapha especialmente preparados para serem alternados com as mudanças de estação. As misturas de especiarias chamadas *churnas* também são convenientes, uma vez que podem ser salpicadas por cima da sua comida à mesa para dar um efeito pacificador Vata, Pitta ou Kapha. Mais complexas e que não podem ser reproduzidas em casa são as tradicionais *rasayanas* (suplementos alimentares à base de ervas), que muitas vezes envolvem dezenas de preparações em separado e vários ingredientes exóticos.

Óleos aromáticos e de massagem: estes óleos especialmente preparados são usados para a *abhyanga* e aromaterapia e destinam-se a equilibrar cada *dosha* em particular.

Vários: luvas especiais de seda rústica usadas para a *garshana* (massagem seca) e raspadores de língua em prata são elementos adicionais úteis para apoiar uma rotina diária ideal.

Uma linha completa de produtos Ayurvédicos, incluindo suplementos nutricionais Ayurvedicamente equilibrados, pode ser encomendada pela Internet em *MyPotential.com*. Muitos destes produtos, alimentos ou suplementos também podem estar à venda na sua loja de produtos saudáveis local ou numa loja de produtos indianos.

Visite o Centro Chopra para o Bem-Estar. Algumas das terapias especializadas descritas neste livro exigem a supervisão de um médico com formação Ayurvédica.

Estas incluem a *panchakarma*, a rotina sazonal de purificação e a marmaterapia. No Centro Chopra para o Bem-Estar situado na linda La Jolla, na Califórnia, decorrem durante todo o ano cursos para melhorar o bem-estar e para apoiar indivíduos que estão a enfrentar a doença. Para saber mais sobre os programas e serviços oferecidos no Centro, ligue (888) 424-6772 ou visite o nosso *site* na Internet em www.chopra.com.

Cursos de Meditação, Ayurveda e Medicina Mente-Corpo. Certificámos centenas de instrutores por todo o mundo para oferecer programas desenvolvidos no Centro Chopra para o Bem-Estar.

Para obter informações sobre qualquer um dos seguintes cursos, ligue para o Centro Chopra para o número (888) 424-6772 ou visite o nosso *site* na Internet em www.chopra.com.

Meditação do Som Primordial. Aprenda uma técnica de meditação e

mantra eficaz para aquietar a sua mente, reduzir o stresse e ter acesso à sua reserva de energia e criatividade.

Criando Saúde. Aprenda como aplicar os princípios da Ayurveda para tornar a sua vida diária mais feliz e mais saudável.

Começos Mágicos, Vidas Encantadas. Este curso para pais que esperam um filho ensina as ferramentas essenciais para uma gravidez e um parto conscientes.

Retorno à Sanidade. Este programa guia as pessoas que enfrentam o cancro até ao seu lugar de cura interior.

MyPotencial.com. Visite o nosso novo *site* dedicado a ajudá-lo a alcançar o seu potencial mais elevado. Em *MyPotencial.com* pode desenvolver o seu próprio programa para ter uma vida diária de sucesso e criar um caminho personalizado para realizar os seus sonhos e desejos.

Anexo B

Glossário

F

abhyanga – massagem diária com óleo.

agni – fogo digestivo.

ama – resíduos de impurezas depositados no corpo resultantes de digestão incompleta. Também *ama mental*, emoções tóxicas ou pensamentos negativos resultantes de experiências emocionais que não foram completamente metaboliza-das.

ananda – bem-aventurança, sinónimo de «alegria pura».

asana – uma posição de yoga.

dhatu – um dos sete constituintes básicos do corpo, sinónimo de «tecido» na medicina ocidental.

dinacharya – a rotina diária Ayurvédica.

dosha – um dos três princípios metabólicos básicos que ligam a mente ao corpo.

ghee – manteiga clarificada.

guna – qualquer qualidade natural fundamental (e.g. seco, húmido, quente, frio, etc.). também aplicado a *sattva*, *rajas* e *tamas* – os «três *gunas*».

Kapha – o *dosha* responsável pela construção do corpo.

marma – o ponto de união entre a consciência e a matéria (estão acessíveis 107 *marmas* na pele através do sentido do tacto).

ojas – a mais pura expressão de metabolismo; o produto final da digestão e assimilação correctas da comida.

panchakarma – tratamentos de purificação (literalmente «as cinco acções»).

Pitta – o *dosha* responsável pelo metabolismo.

pragya aparadh – o erro do intelecto (i.e. identificar-se com a parte e perder o todo).

prakruti – natureza, referindo-se à constituição do sistema mente-corpo de cada pessoa.

Pranayama – exercícios respiratórios Ayurvédicos.

rajas – o impulso inato para agir.

rasa – dos seis paladares; também a primeira camada de tecido (*dhatu*).

rasayana – fórmula rejuvenescedora Ayurvédica à base de ervas.

Rishi – um vidente Védico.

ritucharya – a rotina sazonal Ayurvédica.

sattva – pureza; o impulso inato para evoluir.

Surya Namaskar – a «Saudação Solar», um exercício físico Ayurvédico composto por doze partes.

tamas – inércia; o impulso inato para permanecer na mesma.

Vata – o *dosha* responsável por todo o movimento no corpo.

Veda – literalmente «ciência» ou «conhecimento». A Ayurveda («a ciência da vida» ou «conhecimento da longevidade») é um ramo da Veda.

vipak – o efeito pós-digestivo da comida no corpo.

yoga – conhecimento Védico para alcançar a união com o domínio da consciência pura. O ramo do yoga que envolve o exercício físico é conhecido como *Hatha yoga*.

Anexo B

Bibliografia

F

Segue-se uma bibliografia seleccionada sobre algumas das ideias expressas neste livro.

Chopra, Deepak. *Creating Health*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1987.

___, *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine.*

Nova Iorque: Bantam Books, 1989.

___, *Ageless Body, Timeless Mind*. Nova Iorque: Harmony Books, 1993.

Dash, Bhagwan. *Fundamentals of Ayurvedic Medicine.* Deli, Índia: Bansal & Company, 1978.

Frawley, David. *Ayurvedic Healing – a Comprehensive Guide.* Salt Lake City, UT: Passage Press, 1989.

Lad, Vasant. *Ayurveda – The Science of Self-Healing*. Santa Fé, NM: Lotus Press, 1984.

Ranade, Subash, *Natural Healing Through Ayurveda*. Salt Lake City, UT: Passage Press, 1993.

Simon, David. *The Wisdom of Healing.* Nova Iorque: Harmony Books, 1997.

___, *Vital Energy*. Nova Iorque: John Wiley & Sons, 2000.

Simon, David e Deepak Chopra. *The Chopra Center Herbal Guide: Natural Prescriptions for Perfect Health.* Nova Iorque: Three Rivers Press, 2000.

Svoboda, Robert. *Ayurveda – Life, Health e Longevity*. Londres: Arkana Pen-guin Books, 1992.